


تأليف

الدكتور حسان شمسي باشا




دار القلم
دمشق

الدار الشامية
بيروت


مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع ايمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق في الكفة الأخرى لرجح إيمانه.
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

# وصايا طبيب

الطبعة الرابعة

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م



تُطلب جميع كتبنا من :

دار القلم - دمشق : ص.ب : ٤٥٢٣ - ت : ٢٢٢٩١٧٧

الدار الشامية - بيروت - ت : ٦٥٣٦٥٥ / ٦٥٣٦٦٦

ص.ب : ٦٥٠١ / ١١٣

توزع جميع كتبنا في السعودية عن طريق

دار البشير - جدة : ٢١٤٦١ - ص.ب : ٢٨٩٥

ت : ٦٦٠٨٩٠٤ / ٦٦٥٧٦٢١





تأليف

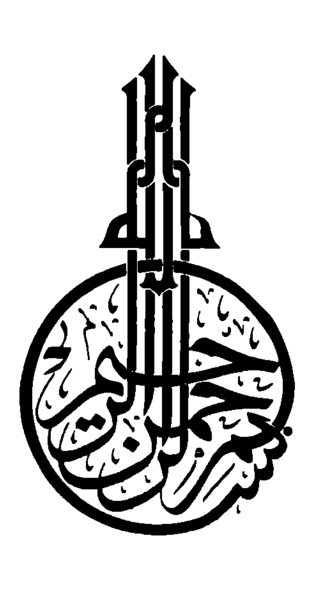
**الدكتور حسان شمسي باشا**

استشاري أمراض القلب
في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
زميل الكليات الملكية للأطباء الداخليين في لندن
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في ايرلندا
زميل الكلية الملكية للأطباء الداخليين في غلاسجو
زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب



دار القلم
دمشق

الدار الشامية
بيروت



# الإهداء

إلى من أسأل الله أن يجعلهما في أعلى عليين

مع النبيين .. والشهداء .. والصديقين .

والدي

إلى حسنة الدنيا ..

التي شملتني بالسكينة، والمودة، والرحمة ..

زوجتي

إلى زينة الحياة الدنيا ..

الذين أدعو الله أن يحل عليهم رضاه

فلا يسخط بعد ذلك أبدًا ...

ريم وليـنا ومحمد عبد الرحمن ومَاجد

إليهم جميعًا أهدي ثواب هذا العمل

حسان

# مُقدّمَةُ الطّبعَةِ الثّالِثَة

بسم الله وبحمده، أُصدِّر هذه الطبعة الجديدة من كتاب «وصايا طبيب»، وأسأل الله تعالى أن يستمر طبعه، وأن يدوم النفع به، وأن يجعل كل ما أكتب في سبيل الله وابتغاء ثوابه. فقد لقي هذا الكتاب ـ بحمد الله وبفضله ـ إقبالاً واسعاً وثناءً طيباً، وأُخبرتُ أن كثيراً من الناس يقتني نسخاً منه ثم يهديها لمن أحب. وقد أطرى على الكتاب كثيرون، واستعرضته صحف ومجلات، فلهم مني كل شكر وتقدير، وجزاهم الله عني خير الجزاء.

وقد ضمَّنتُ هذه الطبعة الجديدة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث العلمية في المجالات التي تطرقتُ إليها، واستودعتُه آخر الوصايا الطبية الحكيمة في دعوتها إلى اتباع نظام غذائي صحي، والعودة إلى الطبيعة، وتناول الفواكه والخضراوات، واتباع نظام رياضي منتظم، والدعوة للتوقف عن التدخين بكل أشكاله، والمناداة بتجنب ما حرم الله تعالى من الفواحش والخمور والمخدرات.

وغذاء حوض البحر الأبيض المتوسط الغني بزيت الزيتون والخضراوات والفواكه، أصبح مضرب المثل الذي تدعو إلى اتباعه المنظمات الصحية في أمريكا، وتنادي بأن يكون زيت الزيتون أحد المصادر الأساسية للدهون في غذاء الإنسان بدلاً من الدهون الحيوانية.

ومن الجانب الآخر من الكرة الأرضية، نجد أستاذاً في جامعة (Waikato) في نيوزلندة يتفرغ لمدة (١٨) عاماً للبحث في موضوع العسل ثم ينشر أكثر من ١٥ بحثاً موثقاً في أشهر المجلات العالمية عن فوائد العسل في علاج الجروح والحروق، ثم ينشئ مركزاً متخصصاً لدراسة فوائد العسل على

أمراض المعدة والربو وغير ذلك، ويذهب إلى الولايات المتحدة في شهر أبريل ٢٠٠١م ليحاضر في جامعاتها عن العسل وفوائده.

وهناك دلائل كثيرة نشرت في عام ٢٠٠٠م تشير إلى أن الشاي الأخضر قد يكون مفيداً لك. فقد يقلل من فرص حدوث عدد من الأمراض كالسرطان ومرض شرايين القلب وارتفاع كولسترول الدم، ورغم أن هذه التأثيرات ظهرت جلية عند حيوانات التجربة، إلا أن مثل تلك التأثيرات المفيدة لم تظهر بعد بشكل مقنع عند الإنسان ـ كما يذكر الدكتور يانغ ـ في مقال نشر عام ٢٠٠٠م في مجلة (Nutrition). ومن الضروري التعرف على كميات الشاي الأخضر التي ينبغي تناولها للحصول على نفس التأثيرات التي ظهرت عند حيوانات التجربة.

وفي مجال الرضاعة الطبيعية، نجد أحدث الأبحاث العلمية التي نشرت في عدد شهر فبراير ٢٠٠١ في مجلة (Pediatric Clinics of North America) تدعو فيه النساء إلى اتباع توصيات منظمة (الصحة العالمية)، ومنظمة (اليونيسيف) والتي تقول بضرورة استمرار الرضاعة الطبيعية لعامين اثنين، وهو ما قد جاء به القرآن الكريم قبل أكثر من (١٤) قرناً.

وذلك بعدما اكتشف العلماء فوائد الرضاعة الطبيعية المديدة لسنتين.

ولما كانت الغاية من هذا الكتاب أن يظل في حجمه المألوف، خصصنا كتاباً آخر بعنوان «شبابك: كيف تحافظ عليه» ـ صدر حديثاً عن دار القلم بدمشق، ودار البشير بجدة ـ استعرضنا فيه الوصايا الصحية الحديثة للمحافظة على كل جهاز من أجهزة الجسم، فكان ذلك الكتاب مكملاً لكتاب «وصايا طبيب».

أسأل الله تعالى أن يكتب ثوابه لكاتبه وناشره وقرَّائه، وأن ينفعهم به ويلهمهم دعوة صالحة يدعونها لي بظهر الغيب، والله الهادي إلى سواء السبيل.

جدة ١٣/٥/٢٠٠١

الدكتور حسان شمسي باشا



# مقـــدّمة

رحم الله أبي ، ما كان يريد لي دراسة الطب ، ولا مزاولته . كان يريدني أن أكون تاجراً من التجار ، كيف لا ، وهو التاجر ابن التاجر ، وقد بارك الله في التاجر الأمين الصدوق فجعله مع النبيين والصدِّيقين والشهداء !!

نشأت في بيت ليس فيه كتاب سوى كتاب الله ، وكانت نفسي توّاقة إلى العلم ، مشغوفة بالأدب ، أنهل منهما ليل نهار .

ما كان أبي كارهاً للطب ولا للأطباء ، إنما كان يخشى عليَّ أن أكسب لقمة العيش ، تخرج من أيدي المرضى ، وهم لها كارهون .

كـان دومـاً يحدِّثني : يابنيَّ، والله لأن تكسب بضـع ليرات من تجارة، خير لك من مئات الليرات يضعها المرضى في يديك وهم إليها ناظرون .

وكان صديق والدي رحمه الله يخالفه الرأي ، فيتساجلان ساعة من الزمن ، وينتهي الحديث ودعوات الرضى عليَّ تنهال من كل مكان . وكانت شفتا والديّ لا تفتر عن الدعاء لي آناء الليل وأطراف النهار. وكان فضل الله عليَّ عظيماً أنْ منَّ عليَّ برضى الوالدين . فليحرص على ذلك كل شاب وفتاة فهي خير الوصايا لكل جيل .

* * *

عاهدتُ والدي آنذاك أن لا يَدخلنَّ جيبي من مريضٍ قرشٌ قط ماستطعت إلى ذلك سبيلاً. وقد انقضى عشرون عاماً على ممارستي الطب، ومازلتُ على عهدي ووعدي، مادخلَ جيبي من مريض قرشٌ في يومٍ من الأيام. وعاهدتكَ ربيِّ أن لا أكتم الناس علماً، أبداً ماأحييتني. أعلِّمهم مما علَّمتني. وهذي ثاني الوصايا، فالرسول عليه

الصلاة والسلام يقول: «مَنْ كتم علماً عن أهله أُلجم يوم القيامة لجاماً من نارٍ»[1].

وها أنذا أُخرج بفضل الله وعونه الكتاب تلو الكتاب سائلاً منه القبول، وحسن المآب.

* * *

وكان قد طلب مني ناشرٌ كريم، وأخٌ فاضل أن أكتب كتاباً بعنوان «وصايا طبيب» فترددت في الأمر، وتهيبت الخوض فيه.

فكيف لي أن أكتب وصايا طبيب ليس له في الطب سوى عشرين عاماً وكيف لي أن أجرؤ على تسميتها «وصايا»، وأنا في الطب والحكمة ما زلت في مقتبل الطريق.

وأخيراً عقدت العزم على كتابة هذا الكتاب، فجعلته أربعين فصلاً، كلٌّ في موضوع منفصل. وجعلته على شكل وصايا، علَّه ينفع مريضاً فيشفى بإذن الله، أو سليماً معافىً، فيجتنب ويلات المرض. وما أقول في هذا المقام إلا كما يقول الشاعر:

إن الطبيب له في الطب معرفة ... مادام في أجل الإنسان تأخير

حتى إذا قضت الأيام مدَّتها ... حار الطبيب وخانته المقادير

فما الطبيب إلا واسطة، سخَّره الله لمداواة البشر، وما الشافي والمعافي إلا رب العالمين.

وقد اقتبست فيه بعضاً مما جاء في كتبي الأخرى، وأضفت إليه فصولاً جديدة في موضوعها ومضمونها، فكان الكتاب كالعقد الوجيز، ومن شاء المزيد من التفاصيل عاد إلى تلك الكتب.

وحسبي أن تكون غايتي نشر المعرفة بين الناس، فالناس متلهفون على كل ما يتعلق بالغذاء والصحة. وللأسف الشديد فإن كثيراً ممن كتب في هذا المجال

---

(١) رواه ابن حبان والحاكم. صحيح الجامع الصغير ٦٥١٧.

كانت بضاعته قليلة من الناحية الطبية والعلمية .

وما أبغي من وراء ذلك سوى رضى الله ، والطمع في جنته ، فإن وُفقت إلى ذلك فله الحمد والمنَّة ، وإن أخطأت فمن نفسي ، والله أسأل أن يجعل لي أجر المجتهد ، إنه عليم بذات الصدور .

١٥/ ١/ ١٩٩٤ — الدكتور حسان شمسي باشا

# الفَصْل الأوَّل

## غذاء القرن العشرين : ماله وما عليه

اتَّسم غذاء القرن العشرين بأنه غذاء غير صحي . فحسب ما جاء في آخر تقارير « اللجنة الخاصة للخدمات الوقائية » في الولايات المتحدة ، فإنَّ الأمراض الناجمة عن الإفراط في الغذاء ، واختلال توازنه، تأتي في مقدمة الأسباب المؤدية إلى الموت في أمريكا .

ويأتي مرض شرايين القلب التاجية في طليعة تلك الأسباب . إذ يصاب سنوياً ١,٥ مليون أمريكي بجلطة في القلب . ويموت منهم أكثر من نصف مليون شخص .

كما يلعب الغذاء دوراً بارزاً في عدد من السرطانات ، كسرطان القولون والثدي والبروستات .

وأشار أحدث تقرير « للهيئة الوطنية لارتفاع ضغط الدم » في أمريكا إلى أن ارتفاع ضغط الدم ـ وهو أيضاً مرض آخر ذو علاقة بالغذاء ـ يصيب أكثر من ٨٥ مليون شخص في أمريكا !! .

ومن المؤكد علمياً أن نمط الغذاء يلعب دوراً هاماً في حدوث السكري والإمساك ، وترقق العظام وأمراض الأسنان .

فمرض السكر يصيب أكثر من ١١ مليون أمريكي ، ويصيب أكثر من ٢٠٠ مليون شخص في العالم أجمع .

أما الإمساك فيصيب أكثر من ٣,٥ مليون شخص في أمريكا سنوياً ، في حين يندر حدوثه في إفريقية !! .

وأكدت الدراسات الحديثة أن نخر الأسنان ـ ومن أهم أسبابه فرط تناول السكريات ، يصيب معظم الأطفال دون التاسعة من العمر في أمريكا . ولا يصل

الشاب هناك إلى سن السابعة عشرة إلا وهناك حوالي ثمانية أسنان مُصابة بالنخر أو التسوس !!.

فماذا حدث لغذاء القرن العشرين؟ لقد أسرفنا في تناول أنواع من الأغذية، وابتعدنا عن البعض الآخر. فتعالوا نرى ماذا فعلنا في أنواع الطعام.

**السكر:**

لقد ازداد استهلاكنا للسكر بما يعادل ٦٣ كغ من السكر سنوياً للشخص الواحد.

وليس للسكر من فائدة سوى أنه مصدر طاقة للإنسان. ورغم أنه لا توجد علاقة مباشرة بين تناول السكر ومرض شرايين القلب التاجية، إلا أن الإفراط في تناول السكر يزيد من البدانة، ويفاقم الداء السكري. ومن المعروف أن هناك علاقة بين البدانة ومرض السكر وارتفاع ضغط الدم، ومرض شرايين القلب التاجية.

وينبغي التنبيه إلى تجنب تناول البسكويت والشوكولاته والحلويات، فهي من أكثر مصادر السكر في الطعام.

ويعتقد الباحثون أن الرجل الإنجليزي ـ مثلاً ـ يتناول وسطياً عشرة كيلوجرامات من البسكويت في العام الواحد !.

ومن المؤكد علمياً أن فرط تناول المواد السكرية هو أهم أسباب نخر الأسنان.

**الملح:**

تشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أننا نأكل ١٠ ـ ٢٠ ضعف ما يحتاجه جسمنا في اليوم الواحد من الملح. فالإنسان الأوربي أو الأمريكي ـ مثلاً ـ يتناول حوالي ١٠ ـ ٢٠ جراماً من الملح يومياً، في حين يحتاج الإنسان إلى ١ ـ ٢ جراماً من الملح فقط في اليوم الواحد.

ولهذا فهناك حاجة ماسة للتخفيف من تناول الملح.

ورغم أن تناول الملح لا يلعب دوراً هاماً في إحداث مرض شرايين القلب التاجية ( كالذبحة الصدرية وجلطة القلب ). إلا أن هناك علاقة أكيدة بين الإفراط

في تناول الملح وارتفاع ضغط الدم .

وقد بينت الدراسات أن الشعوب التي تتناول مقداراً قليلاً من الملح تمتاز بندرة ارتفاع ضغط الدم فيها .

وهناك عدد من الأطعمة الدهنية التي يختبىء الملح وراءها ، كالموالح ( المكسرات ) وشرائح البطاطا والمعلبات والأجبان والنقانق (Sausage) والأسماك وبعض أنواع اللحوم كالمرتديلا ـ مثلاً ـ والمخللات .

وأبسط طريقة للإقلال من الملح هي تجنب إضافة الملح إلى طاولة الطعام ، والإقلال منه أثناء الطهي . ولكن علينا أن نتذكر أن ٨٠٪ من الملح الذي نتناوله يومياً نجده جاهزاً في الطعام الذي نشتريه من الأسواق.

ونؤكد هنا أن على المرضى المصابين بفشل ( هبوط ) القلب (Heart Failure) أن يخفضوا من تناول الملح ، وأن يتجنبوا إضافة الملح إلى طاولة الطعام .

**هل للإقلال من تناول الملح من محاذير؟**

إن فقدان الملح يمكن أن يؤدي إلى حدوث تشنجات في العضلات ، وإلى الإحساس بالتعب العام . ولكن هذا لا يحدث عادةً إلا في حالات نادرة ، كما هو الحال عند العاملين في الأفران قرب موقد النار ، أو العاملين في البيئة الحارة بدون وقاية من الشمس ، حيث يُفقد الملح بالتعرق الشديد . فإذا كنت تتناول غذاءً غنياً بالفواكه والخضروات ، فإنك ستحصل على كافة المعادن التي يحتاجها الجسم بما فيها الصوديوم والكلور . والمعروف أن ملح الطعام ماهو إلا « كلور الصوديوم » ! .

**الدهون الحيوانية :**

يمتاز غذاء القرن العشرين بأنه غني بالدهون الحيوانية ، كالسَّمن والقشدة والزبدة والكريم والأجبان واللحوم .

ولا شك في أن الإفراط في تناول الدهون يزيد من حدوث مرض شرايين القلب التاجية ، ويسبب البدانة ، ويزيد من حدوث سرطان الثدي . والإفراط في الدهون يرفع كولسترول الدم . وقد بدأت أصابع الاتهام تشير إلى الكولسترول كأحد أهم

أسباب جلطة القلب وانسداد الشرايين التاجية ، منذ أكثر من أربعين عاماً، حين أكد البروفسور « كيز » أنه كلما زاد مستوى الكولسترول في الدم ، زاد احتمال حدوث تضيق في شرايين القلب التاجية . ومنذ ذلك الحين توالت الدراسات من بلدان مختلفة من العالم ، لتؤكد جميعها أن الكولسترول يلعب دوراً قوياً في حدوث مرض شرايين القلب . وقد أقنعت دراسة «MRFIT» الملايين من الأمريكيين بضرورة تغيير طريقة غذائهم ، وبالتالي انخفضت نسبة حدوث مرض شرايين القلب بشكل ملحوظ في الولايات المتحدة .

وتجمع الهيئات الصحية الدولية على أن لا تتجاوز كمية الدهون المتناولة يومياً ٣٠٪ من السعرات الحرارية . وهذا يعني عدم تناول أكثر من ٦٠ ـ ٨٠ جراماً من الدهون يومياً .

والحقيقة أن معظم سكان العالم يستطيع العيش على أقل من ذلك بكثير ( ٢٠ ـ ٣٠ جراماً من الدهون يومياً ) .

**الألياف في الطعام :**

أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أننا لا نتناول كمية كافية من الألياف في الطعام . فنحن نأكل الخبز الأبيض ، ونرمي بالنخالة في سلة المهملات ، في الوقت الذي أصبحت فيه النخالة دواء لعدد من الأمراض في أمريكا وأوربا !! .

كما أننا أهملنا تناول الخضروات والفواكه ، في حين أفرطنا في تناول الرز واللحوم !! .

وقد تبين حديثاً أنّ طائفة « البشاريين » وهم طائفة من النصارى في أمريكا ، يكثرون من تناول الألياف في الطعام ، هم من أقل الناس إصابةً بأمراض شرايين القلب . وقد أدرك العلماء أن الإكثار من تناول الألياف لا يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب فحسب ، بل إنه يساعد في الوقاية من سرطان القولون . واتضح أن الأوربي أو الأمريكي لا يتناول يومياً أكثر من ٢٠ ـ ٣٠ جراماً من الألياف في حين يتناول الإفريقي ما يصل إلى ١٢٠ جراماً من الألياف يومياً .

وقد عزى الباحثون كثرة انتشار سرطان القولون والإمساك وحصيات المرارة في أمريكا وأوربا إلى قلة تناول الألياف . في حين يندر حدوث هذه الأمراض في إفريقية !!.

**المأكولات السريعة :**

ازداد في الآونة الأخيرة انتشار المأكولات الجاهزة أو المعبأة بشكل خاص . وكثيراً ما تكون هذه الأطعمة فقيرة بالألياف والفيتامينات ، كما تكون عادة غنية بالدهون السيئة أو السكريات .

فالهامبرغر ـ مثلاً ـ مليئة بالدهون ، وفقيرة بالفيتامينات . ويقدِّر الخبراء أنه ينبغي على الإنسان أن يتناول ٦٠ قطعة من الهامبرغر ـ مثلاً ـ ليؤمِّن ما يحتاجه الجسم من ( الفيتامين ب ) في اليوم الواحد .

ولهذا ينصح الباحثون بضرورة الإقلال من المأكولات السريعة ، وخاصةً عند الأطفال .

**المواد المضافة للأطعمة Additives :**

لا يكاد يخلو طعام معبأ أو جاهز من المواد الملونة أو الحافظة للطعام . ورغم أن استعمال بعض هذه المواد لا يسبب أي ضرر يذكر ، إلا أننا في الواقع نجهل تأثيرات العديد من هذه المواد . كما أن الشكوك تحوم حول بعضها الآخر ، فيما إذا كانت تزيد من حدوث السرطان أم لا . كما أن بعض الناس يصاب بالتحسس لدى تناوله لإحدى تلك المواد الملونة أو الحافظة التي يضيفها صانعو الأطعمة للمعلبات .

**القهوة والشاي :**

يقول الدكتور « ستيوارت » ـ وهو من رواد علم التغذية في بريطانيا ـ : « إننا نستهلك في عصرنا الحالي كميات كبيرة من القهوة والشاي ، وكلاهما قد يسبب الأرق لبعض الناس ، أو يزيدان من القلق عند البعض الآخر .

وهناك بعض التقارير الطبية التي تشير إلى احتمال وجود علاقة بين الإفراط في

شرب القهوة وبين زيادة مستوى الكولسترول في الدم . وينصح الأطباء المرضى المصابين بمرض شرايين القلب بعدم الإفراط في تناول القهوة والشاي .

**ماء الشرب:**

من المعروف أن الماء ـ في كثير من بلدان العالم ـ يحتوي على مواد ملوثة غير مقبولة . ففي بريطانيا مثلاً لوحظ وجود ازدياد طفيف في نسبة الرصاص والنيترات في الماء ، فوق المستوى الذي حددته منظمة الصحة العالمية .

وزيادة مستوى الرصاص في الماء تؤخر نمو الأطفال ، بينما تؤدي زيادة النيترات إلى حدوث بعض أنواع السرطان .

ويقول الدكتور أحمد مدحت إسلام في كتابه « التلوث مشكلة العصر » : « ولم تكن فكرة تلوث الماء تشغل الأذهان فيما مضى . وكان أغلب المدن في العصور الوسطى ، في أوربا خاصة ، تلقي بمخلفاتها وفضلاتها بما فيها الفضلات الآدمية في المجاري المائية المجاورة لها ، والتي كانت تأخذ منها مياه الشرب والغسيل . ولم يفكر أحد في ذلك الزمان أن جزءاً من تلك الفضلات قد يعود إليه مرة أخرى عن طريق مياه الشرب أو الغسيل .

ومن المتوقع أن تزداد مشاكل التلوث خطورة مع الزمن بزيادة عدد سكان المدن ، وزيادة الحاجة إلى التخلص من مياه الصرف الصحي والفضلات الآدمية ، بالإضافة إلى مخلفات الصرف الناتجة من التجمعات الصناعية التي يزداد حجمها وعددها على مر الأيام »[١] .

**السموم الاجتماعية:**

ويقصد بتلك السموم التدخين والكحول . يقول الدكتور « ديفيز » ـ وهو من خبراء التغذية العالميين ـ في كتابه «Vitality Diet» : « إنه من المحزن حقاً أننا في الغرب نهوى تلك السموم . فالمواطن الإنجليزي ينفق ٦٧ بنساً ـ أي ثلاثة أرباع الجنيه ـ على الخمر والتدخين ، في حين ينفق جنيهاً واحداً فقط على طعامه في

---

(١) انظر كتابنا « الأسودان : التمر والماء » من إصدار دار المنارة بجدة .

اليوم الواحد » .

والتدخين والخمر ليسا غذاء للإنسان بل هما له داء عضال .

والواقع أن شاربي الخمر يصابون ـ إضافةً إلى تشمع الكبد وضعف القلب والتهاب البنكرياس والسرطانات وغيرها ـ بنقص في الفيتامينات . فكل الفيتامينات يُعاق امتصاصها عند شاربي الخمر . كما ينقص عندهم البوتاسيوم والمغنزيوم والكالسيوم والفوسفور .

أما عن أخطار الخمور والتدخين فهي عديدة حقاً ـ ولا مجال لذكرها هنا ـ ويكفي أن ننقل ما تقوله دائرة معارف جامعة كاليفورنيا : « إنَّ الخمر حالياً يعتبر القاتل الثاني ـ بعد التدخين ـ في أمريكا . فشرب الخمور هناك يسبب موت أكثر من ١٠٠,٠٠٠ شخص سنوياً ، والخمر وحده مسؤول عن أكثر من نصف الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق في أمريكا » .

وحسب ما جاء في كتاب «cecil» الطبي الشهير «فإن الخسائر الكلية الناجمة عن مشاكل المسكرات في أمريكا بلغت ما قيمته ١٣٦ بليون دولار في العام الواحد».

وليس هناك أدنى شك في خطر التدخين على القلب والرئتين ونمط الغذاء .

* * *

وبعد فإذا كان البعض منا قد وقع ضحية غذاء القرن العشرين ، فهل لنا أن ندرك تلك الأخطار ، ونحاول تجنبها ، قبل أن يحلَّ القرن الحادي والعشرون ؟ .

* * *

# الفَصْلُ الثَّانِي

## تناول بضع تمرات في الصباح

فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول :

« من تصبَّح كل يوم بسبع تمرات عجوة ، لم يضرَّه في ذلك اليوم سمٌّ ولا سحر »[1].

ويقول أيضاً :

« يا عائشة بيتٌ لا تمر فيه جياعٌ أهله ، يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله ، أو جاع أهله ، قالها مرتين أو ثلاثاً »[2] .

وتقول عائشة ـ رضي الله عنها ـ لابن أختها عروة : والله يا بن أختي إنْ كنا لننظر إلى الهلال ثم الهلال ، ثلاثة أهلّة في شهرين ، وما أوقدت في أبيات رسول الله ﷺ نار .

فقلت : يا خالة ، ماكان يُعيشُكم ؟

قالت: الأسودان : التمر والماء ، إلا أنه قد كان لرسول الله ﷺ جيران من الأنصار كانت لهم « منائحُ[3] ، وكانوا يمنحون رسول الله ﷺ من ألبانهم فيَسْقينا »[4] .

فإذا كان الرسول عليه الصلاة والسلام وأزواجه يعشن الشهر والشهرين على

---

(1) متفق عليه .

(2) رواه مسلم .

(3) المنائح جمع منحة ، ومنحة اللبن : أن يعطيه ناقة أو شاة ينتفع بلبنها ويعيدها ـ انظر النهاية لابن الأثير ٤/ ٣٦٤ .

(4) رواه البخاري ومسلم .

التمر والماء ، وإذا كان المسلمون الأوائل قد فتحوا ربع المسكون من الأرض في ثلث قرن ، وإدارة التموين في جيوشهم لا تقدم لهم في كثير من الأحيان سوى جراب من التمر وقليل من الماء ، وإذا كان الله تعالى قد خصَّ مريم بطعام واحد وهي في فترة المخاض : ﴿ وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً ﴾ [مريم : ٢٥] .

فلابدَّ أن يكون في التمر من الخير الكثير .

وإني لأعجب أن أرى أناساً يشكون من الإمساك ، والتمر في متناول أيديهم ، فبلادنا بلاد التمر . فإن كنتَ تشكو من الإمساك فتناولْ بضع تمرات في الصباح . ولا غرابة أن نجد دعايات المجلات الطبية الأمريكية تدعو إلى تناول تمور كاليفورنيا للتخلص من الإمساك الذي يشكو منه ١٨٪ من الناس في أمريكا .

ومن المدهش أن تضع المصانع الأمريكية التمور في زجاجات صغيرة كزجاجات الأدوية ، وتوصف تلك التمور علاجاً للإمساك .

والتمور غنية بالألياف ، فالمئة جرام من التمر ( وهي تعادل ١٠ ـ ٢١ حبة من التمر ) تحتوي على ٨,٥ غ من الألياف . المنظمات الصحية العالمية الآن تدعو إلى الإكثار من الألياف ، لا للتخلص من الإمساك فحسب بل لما تقدمه الألياف من فوائد أخرى .

والتمر غذاء مناسب جداً للمصابين بارتفاع ضغط الدم ، فهو فقير بالصوديوم وغني بالبوتاسيوم .

والأبحاث العلمية الحديثة تدعو المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى تناول غذاء فقير بملح الطعام ( وهو كلور الصوديوم ) وغني بالبوتاسيوم .

كما أن التمر غني بمعدن هام آخر ـ خصصنا له فصلاً في هذا الكتاب ـ هو المغنزيوم .

فنقص المغنزيوم مشكلة تصيب عدداً ملحوظاً من الذين يتناولون حبوب الديجوكسين أو المدرات البولية والمصابين بهبوط ( قصور ) القلب .

والتمر أيضاً غني بالحديد ، فتناول مئة جرام منه يعطي سدس حاجة الجسم اليومية من الحديد . وأكثر الناس حاجةً للحديد هم النساء في سن الطمث ،

والحوامل ، واليفَّع ، والمصابون بفقر الدم بنقص الحديد لأسباب أخرى .

وقد صدق من قال : إن في التمر منجماً من المعادن .

فاجعل التمر غذاءً متوفراً في بيتك ، ففي الصباح يمكنك تناول بضع تمرات وخاصةً إن كنتَ لا تتناول طعام الإفطار ـ فتذهب إلى عملك ، ولديك طاقة كافية من الحريرات . وليحذر المصابون بمرض السكر من الإفراط في التمر .

واجعل التمر بديلاً عن الحلويات ، فتناول حبة أو حبتين منه بعد الغذاء بدلاً عن قطعة شوكولاته أو قطعة من الحلويات[1] .

وصدق رسول الله ﷺ حين قال :

« بيـــت لا تـــمـــر فيـــه جيـــاع أهـلـــه »[2] .

**جدول يبين ما تحتويه ١٠٠ غ من التمر**

**( عن كتاب The Composition of Food طبعة ١٩٨٩ ) .**

| سعرات حرارية | ٢٤٨ كالوري ( سعراً ) | بوتاسيوم | ٧٥٠ ملغ |
|---|---|---|---|
| سكريات | ٦٣,٩ غ | كالسيوم | ٦٨ ملغ |
| ألياف | ٨,٧ غ | مغنيسيوم | ٥٩ ملغ |
| بروتين | ٢ غ | فوسفور | ٦٤ ملغ |
| دهون | كمية زهيدة جداً | حديد | ١,٦ ملغ |
| صوديوم | ٥ ملغ | نحاس | ٠,٢١ ملغ |

* * *

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا « الأسودان : التمر والماء » وهو من إصدار دار المنارة بجدة.

(٢) رواه مسلم .

## الفَصْل الثالث

# ابدأ نهارك بملعقة من العسل

استعمل الإنسان العسل في علاج الأمراض منذ قديم الزمن . فاستخدمه المصريون القدامى والإغريق والرومان والصينيون والهنود .

ولعل أروع ما جاء في وصفه قوله تعالى :

﴿ وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون . ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس ﴾ [النحل : ٦٨ ـ ٦٩] .

وقد جاء في كتاب « الطب من الكتاب والسنة » لموفق الدين البغدادي :

« وقد كان رسول الله ﷺ يشرب كل يوم قدح عسل ممزوج بالماء على الريق ، وهذه حكمة عجيبة في حفظ الصحة »[١] .

وقال رسول الله ﷺ :

« عليكم بالشِّفاءَيْن العسل والقرآن »[٢] .

ومن الاعتقادات الشائعة بين الناس أنَّ مربِّي النحل يعمِّرون ويحيون حياة صحية مديدة أكثر من غيرهم .

ويذكر المؤرخون أن « فيثاغورث » صاحب نظرية فيثاغورث الشهيرة ، قد عاش أكثر من تسعين عاماً ، وكان طعامه يتألف من « الخبز والعسل ». وأن « أبولونيوس » عاش أكثر من مئة عام ، وكان غذاؤه الخبز والعسل .

---

(١) الطب من الكتاب والسنة ص١٣٥ .

(٢) رواه ابن ماجه والحاكم في صحيحه . وقال الهيثمي : إسناده صحيح ورجاله ثقات .

ولا عجب إذا عرفنا أن أبا الطب « أبوقراط » الذي عمَّر أكثر من ١٠٨ سنوات كان يأكل العسل يومياً . وكان العسل الطبيعي من الأشياء المحببة للشاعر الإغريقي « أناكريون » الذي عاش أكثر من ١١٥ عاماً .

وفي حفل عشاء للاحتفال بعيد الميلاد المئوي ليوليوس روميليوس ، سأله يوليوس قيصر عن سبب قوة صحته العقلية والجسمية حتى تلك السن المتأخرة ، فأجاب « العسل من الداخل والزيت من الخارج » .

ومن الصعب جداً إثبات القول الشائع : « إنّ العسل يطيل العمر » ، فيقول الدكتور كروفت في كتابه «Honey & Health» : « لو أردنا أن نقوم بتجارب على البشر لنجيب على هذا السؤال لاحتاج الأمر إلى عدد من الأجيال ، حتى نتأكد من صحة البحث علمياً ، وهذا أمر مستحيل ».

ولكن . . كانت هناك دراسات علمية عديدة أُجريت على العسل خلال السنوات القليلة الماضية ، فكانت هناك دراسة في المجلة الطبية البريطانية «B.M.J» أدى فيها إعطاء العسل للأطفال المصابين بالإسهالات إلى سرعة شفاء هؤلاء الأطفال .

وكانت هناك دراسة في مجلة الجراحة البريطانية عام ١٩٨٨ حول استعمال العسل في الجروح والقروح الملتهبة التي لم تستجب للمضادات الحيوية ، فكان لها العسل شفاءً خالصاً .

كما نشرت المجلة الأسترالية الطبية (Aust - N - Z - J - Obstet - Gynecol) في شهر نوفمبر ١٩٩٢ دراسة قام بها باحثون أستراليون ، استعملوا فيها العسل في علاج ١٥ مريضة ، تفتحت الجروح عندهن بعد إجراء العملية القيصرية .

ويقول هؤلاء الباحثون : إن وضع العسل على الجروح المتفتِّحة كان فعَّالاً وغير مكلف ، كما ألغى الحاجة إلى إعادة خياطة هذه الجروح وتعريض المريض لعملية جراحية أخرى[١] .

---

(١) fAust-N-Z-J- obstet- Gynecol 1992/32: 381-4.

ونشرت مجلة «Surgery» عام ١٩٩٣ دراسة قام بها الدكتور «Efen» عالج فيها عشرين مريضاً مصاباً بنوع من الغرغرينا تسمى «Fournier's Gangrene» بالعسل موضعياً على الغرغرينا إضافةً إلى استعمال المضادات الحيوية عن طريق الفم.

وعولجت مجموعة مماثلة بالطرق التقليدية . فوجد الباحثون أن وضع العسل على الغرغرينا قد أعطى تفوقاً واضحاً على العلاج التقليدي ، وكانت استجابة المرضى أكثر عند من وضع عليه العسل .

كما نشرت مجلة اللانسست البريطانية الشهيرة عام ١٩٩٣ مقالاً ذكرت فيه فوائد العسل في علاج الجروح والقروح ، وفي الحفاظ على قطع الجلد المزروعة عند المرضى[١] .

وظهر حديثاً في مجلة «Infection» الأمريكية الشهيرة بحثٌ حول تأثير العسل على الجراثيم المسببة للالتهابات في جروح العمليات. وتبين أن العسل الطبيعي غير المصنَّع قد استطاع في أطباق المختبر، تثبيط نمط معظم الجراثيم والفطور المسببة لالتهابات تلك الجروح، باستثناء جرثوم يدعى العصيات الزرق «Pseudomonas» والآخر يدعى «Clostridium» . وقورن في التجربة نفسها تأثير العسل بتأثير محلول سكري مركّز ، له نفس الخواص الفيزيائية للعسل ، فتبين أن المحلول السكري لم يستطع تثبيط أي من الجراثيم أو الفطور .

واستنتج الباحثون أن العسل يعتبر علاجاً مثالياً في تضميد (Dressing) الجروح المتقيحة بعد العمليات الجراحية[٢] .

وكانت هناك دراسة أخرى ظهرت في المجلة الإسكندنافية للأمراض الهضمية، أجرى فيها الباحثون دراسة على الفئران، حول تأثير العسل في وقاية المعدة من حدوث التهاب فيها نتيجة التخريش المستمر للكحول. وكانت نتائج الدراسة إيجابية جدّاً، واقترح الباحثون إجراء دراسات مماثلة على الإنسان

---

(١) Lancet 1993, 341: 756-7.

(٢) Infection 1992, 20, 227-9.

كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعي على جرثوم «Helicobacter Pylori» الذي يسبب التهاباً في المعدة . فتبين أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠٪ قد استطاع تثبيط ذاك الجرثوم في أطباق المختبر[٢] .

ومن نيوزيلاندة ، خرجت حديثاً دراسة لمعرفة أفضل أنواع العسل النيوزيلاندي غير المبستر في تأثيره على الجراثيم . وكان أفضلها نوع يدعى «Manuka Honey»[٣] .

ولاشك أن أفضل أنواع العسل هو العسل الطبيعي غير المصنَّع ، إلا أن العسل التجاري المنتج من دولة واحدة وخاصةً عسل الأكاسيا يظل غذاءً نافعاً بإذن الله .

وهكذا تتوالى الدراسات العلمية من أماكن مختلفة من أنحاء العالم تثبت بعضاً من فوائد العسل التي اكتشفت حتى الآن .

ويقول البروفسور « كروفت » في كتابه «Honey & Health» : « إن تناول العسل الصافي يمكن في أحسن الأحوال أن يقوم بعمل رائع جداً ، ولو افترضنا أنه لا يفيد ، فإنه قطعاً لا يضر . وليس هناك من أنواع الطعام إلا النزْر القليل جداً من تنطبق عليه هذه الأوصاف »[٤] .

**وحديثاً ظهرت أبحاث علمية موثقة من جامعة Waikatoo في نيوزيلندا، حيث قضى البروفيسور «مولان» وزملاؤه أكثر من ١٨ عاماً في إجراء البحوث العلمية على العسل، ونشرها في المجلات العلمية الشهيرة. ويقول البروفيسور مولان ـ في مقال نشر في شهر أبريل عام ٢٠٠١ ـ: إن كل أنواع العسل تعمل في قتل الجراثيم، كما يفيد العسل في علاج الجروح والقروح والحروق!!**

---

(١) Scan-J-Gastro enterology 1991, 26:281-8.

(٢) Trop-Gastro enterology 1991, 12: 139-43.

(٣) J.Pharm-Pharmacol 1991, 43: 817-22.

(٤) من شاء التوسع في فوائد العسل فلينظر كتابنا « معجزة الاستشفاء بالعسل . حقائق وبراهين » وهو من إصدار مكتبة السوادي بجدة ودار القلم بدمشق .

# الفصل الرابع

## الحقيقة في الحبة السوداء ( حبة البركة )

## Nigella Sativa

لم يستحوذ على اهتمام الناس في السنين الأخيرة نبات طبي مثلما فعلت الحبة السوداء

وكان من الناس من اعتقد أن الحبة السوداء شفاء لكل داء ، ومنهم من أنكر فوائدها كلية ، وآخرون أيقنوا أن في الحبة السوداء شفاء لبعض الأمراض .

صحيح أن رسول الله ﷺ قال في حديث رواه البخاري : « في الحبة السوداء شفاء من كل داء » ، إلا أن هذا ـ كما قال ابن حجر وغيره من العلماء ـ من العام الذي يراد به الخاص . ومثال ذلك قوله تعالى عن ريح عاد : ﴿ تدمر كل شيء بأمر ربها ﴾ [ الأحقاف : ٢٥ ] فهي تدمر البشر والمساكن ولا تدمر الجبال ولا الأنهار ولا الشمس أو القمر .

وللأسف الشديد انتشرت بين الناس وصفات زيت الحبة السوداء فما تركت مرضاً إلا وجدت له في الحبة السوداء شفاء!! .

واستغل الأمر بعض التجار ممن أخذ يبيع زجاجات زيت الحبة السوداء بأسعار باهظة ، ويجني الأرباح ، غير مبالٍ بما قد يصيب المريض من ضرر .

والحقيقة أن هناك عدداً من الدراسات العلمية التي نشرت حديثاً ( خلال السنتين الماضيتين ) عن الحبة السوداء .

ولكن معظم تلك الدراسات كانت دراسات بدئية أجريت على الفئران وكانت نتائجها مشجعة ، ولكن يقتضي الأمر إجراء المزيد من الدراسات لتوثيق النتائج

واستخلاص التوصيات .

وكان من تلك الدراسات تجربة أُجريت على الفئران ، وأشارت إلى فائدة الحبة السوداء في تخفيف أعراض الحساسية عند الفئران . وقد نشرت هذه الدراسة في إحدى أشهر المجلات العالمية (Annals of Allergy) عام ١٩٩٣ .

وكانت هناك دراسة أخرى نشرتها مجلة «International Journal of Pharmacology» عام ١٩٩٣ وأشارت إلى قدرة خلاصة الحبة السوداء على خفض سكر الدم عند الأرانب[١] .

ونشرت أكثر من دراسة علمية في مجلات معترف بها عالمياً حول فائدة خلاصة الحبة السوداء في قتل عدد من الجراثيم في أطباق المختبر ، أو في حيوانات التجربة .

وهناك ما يشير إلى أن للحبة السوداء خصائص مضادة للسرطان[٢] ، ومقوية للجهاز المناعي الذي يدافع عن الجسم ضدّ الجراثيم والفيروسات وغيرها .

ومنها دراسة الدكتور أحمد القاضي والدكتور أسامة قنديل في الولايات المتحدة ، والتي أظهرت أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يومياً قد ينشط الجهاز المناعي . ولكن الدراسة كانت على عدد قليل من الناس .

ومن أهم الدراسات التي أجريت حتى الآن دراسة أجرتها الباحثة ريما أنس مصطفى الزرقا في جامعة كينغ(King's College) في لندن ، ونالت بهذا البحث شهادة الماجستير . وقد أُجريت تلك التجارب على الحبة السوداء تحت إشراف أساتذة بريطانيين وفي مخابر جامعة لندن .

وقد أثبتت تلك الدراسة وجود خواص مضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار على عدد من الجراثيم . كما أجريت دراسات لمعرفة الخواص المضادة

---

(١) Int. I. Pharmacol 1993, 2: 96: 100

(٢) Cancer Letters 1992, 63: 41-6

للالتهاب (Anti Inflammatory) في المادة الفعالة في الحبة السوداء والتي تدعى الثيموكينون .

وقد قدِّمتْ حديثاً رسالة جامعية عالية في موضوع الحبة السوداء في جامعة الرياض . وكانت نتائج تلك الدراسة إيجابية. ونحن بانتظار المزيد من الدراسات .

أما من يدَّعي على صفحات الجرائد أن ليس في الحبة السوداء أية فائدة ، فهذا محض هراء ولا يستند إلى أي دليل علمي .

واكتشف العلماء أن الحبة السوداء تحتوي على نوعين من الزيت ، الأول زيت ثابت وقد لا يكون له تأثير يذكر ، والثاني زيت طيار يُعزى إليه التأثير الدوائي للحبة السوداء .

يقول الدكتور جابر سالم موسى ـ أستاذ ورئيس قسم العقاقير الطبية بكلية الصيدلة في جامعة الملك سعود بالرياض ـ : « إن زيت الحبة السوداء الموجود بالأسواق السعودية ليس له قيمة علاجية تذكر » . وقال : « إن التجار والمصنعين لهذا الزيت يقومون بتحميص الحبة السوداء ، ثم يكبسون البذور ، فيحصلون على الزيت الثابت ، ونسبة بسيطة جداً من الزيت الطيار ، وذلك لأن الزيت الطيار يتبخر عند تحميص البذور » .

وينصح الدكتور جابر بعدم استخدام الزيت الثابت ، واستعمال الحبة السوداء كما هي ، حيث يمكن سحقها واستعمالها فوراً بعد السحق مباشرةً . وينصح كذلك بعدم سحقها وتركها ، لأن الزيت الطيار وهو المادة الفعالة يتطاير بعد السحق . ويمكن استخدام مسحوق الحبة السوداء مع العسل ، واستعمالها في حينه ، أو تُسفُّ مع الماء أو الحليب . وهذا هو الاستعمال الأمثل للحبة السوداء .

وأبسط طريقة لتناول الحبة السوداء تكون بوضع ملعقة من الحبة السوداء على صحن يحتوي على اللبن ( الزبادي ) ويغمر بزيت الزيتون . فذلك من أنفع أطباق الفطور في الصباح أو العشاء .

فعن أنس بن مالك أن النبي ﷺ كان إذا اشتكى تقمَّح كفاً من شونيز ويشرب عليه ماءً وعسلاً[1] .

وتقمَّح : أي استفَّ ، والشونيز : هو الحبة السوداء .

وأما مقدار الحبة السوداء ، فليس هناك دليل علمي كافٍ يشير إلى ذلك ، إلاّ أن الدراسة التي أُجريت في أمريكا وأشارت إلى فائدة الحبة السوداء في تنشيط الجهاز المناعي ، استخدمت جراماً واحداً من الحبة السوداء مرتين كل يوم .

والحقيقة نحن بحاجة ماسة إلى إجراء المزيد من الدراسات العلمية على الحبة السوداء لمعرفة خصائصها وتأثيراتها . وحتى ذلك الحين تظل الحبة السوداء غذاءً مفيداً استعمله الناس لآلاف السنين[2] .

وفي دراسة حديثة نشرت عام ٢٠٠١، أظهرت الدراسة أن خلاصة الحبة السوداء استطاعت تثبيط نمط خلايا بعض أنواع السرطان كسرطان الثدي والبروستات، وسرطان الجلد القتاميني. وظهرت على شبكة الإنترنت مواقع متخصصة في الحبة السوداء.

---

(١) رواه الطبراني في الأوسط .

(٢) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا « الشفاء بالحبة السوداء » وهو من إصدار مكتبة السوادي بجدة ودار القلم بدمشق .

## الفَصْلُ الخامِسُ

# « كلوا الزيت وادهنوا به »[1]

أقسم الله تعالى في قرآنه العظيم بالزيتون فقال :

﴿ والتين والزيتون . وطور سينين ﴾ [التين : ١ ـ ٢] .

وأوصىٰ رسول الله ﷺ باستعمال زيت الزيتون فقال : « كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة » .

دهش الباحثون حديثاً حينما اكتشفوا أن سكان جزيرة « كريت » في البحر المتوسط هم أقل الناس إصابةً بأمراض القلب والسرطان في العالم أجمع . ودهشوا أكثر حينما عرفوا أن أهالي جزيرة كريت يستهلكون زيت الزيتون أكثر من أي شعب آخر ، فحوالي ٣٣٪ من السعرات الحرارية التي يتناولونها يومياً تأتي من زيت الزيتون . فما علاقة زيت الزيتون بذلك ؟ وهل للطب الحديث رأي في هذه العلاقة ؟ وما تأثيراته على القلب والكولسترول .

**ماذا يقول أطباء الغرب عن زيت الزيتون ؟**

يقول الدكتور « ويليام كاستللي » مدير دراسة فرامنجهام (Framingham) الشهيرة : « إن هناك زيتاً وحيداً يتمتع بأطول سجل من سلامة الاستعمال في التاريخ هو زيت الزيتون . فلقد تناول زيت الزيتون أجيال وأجيال ، وامتاز هؤلاء بصحة الأبدان ، وندرة جلطة القلب عندهم . وهذا السجل الحافل بمآثر زيت الزيتون يجعلنا نطمئن لاستعماله ، ونُقبل عليه بشغف كبير »[2] .

---

(١) نشر لنا مقال عن زيت الزيتون في مجلة العربي في عدد فبراير ١٩٩٣ .

(٢) عن كتاب «How to lower your cholesterol» طبعة ١٩٩٣ .

ويقول الدكتور « أهرنس » من جامعة كوفلر بنيويورك : « إننا ندرك تماماً أن استعمال سكان حوض البحر المتوسط لزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون في الغذاء هو السبب وراء ندرة مرض شرايين القلب التاجية عندهم » .

وينبه الدكتور كاستللي إلى فوائد استعمال زيت الزيتون في حوض البحر المتوسط فيقول : « رغم أن الناس في حوض البحر المتوسط يتناولون بعض الدهون المشبعة ( السيئة ) المتوافرة في لحم الخروف والقشدة والسمن والجبن ، إلا أنهم يستعملون زيت الزيتون بشكل رئيسي في طهي الطعام . وهذا ما يجعل أمراض شرايين القلب التاجية قليلة الحدوث عندهم » .

ويقول أيضاً : « إن أفضل طريقة لطهي الطعام وتحضير المأكولات هي باستعمال زيت الزيتون بشكل أساسي ، واستعمال كميات قليلة من زيت الذرة أو دوار القمر ( دوار الشمس ) . فالجسم لا يحتاج إلا إلى كميات قليلة من النوعين الأخيرين » . ويمتاز زيت الزيتون بغناه بالدهون اللامشبعة[١] .

أما الدكتور تريفيسان من جامعة نيويورك فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة ( جاما ) عام ٢٠٠٠ فقال : « لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب ، ورغم أن البحث قد تركَّز أساساً على دهون الدم ، إلا أن عدداً من الدراسات العلمية قد أشارت إلى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم »[٢] .

**الأبحاث العلمية الحديثة :**

حتى عام ١٩٨٦ كانت الكتب الطبية تقول بأن زيت الزيتون لا يؤثر على كولسترول الدم ، فلا يزيده ، ولا ينقصه . ولكن الأبحاث العلمية الحديثة جداً قد أظهرت أن زيت الزيتون ينقص مستوى كولسترول الدم . وليس هذا فحسب بل إنه لا ينقص من مستوى الكولسترول المفيد في الدم . ومن الثابت علمياً أنه كلما ارتفع

---

(١) عن كتاب «How to lower your cholestrol» طبعة ١٩٩٣ .

(٢) JAMA 2000.

مستوى هذا النوع من الكولسترول . قلّت نسبة الإصابة بجلطة القلب .

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة «جاما» الأمريكية الشهيرة أن مستوى ضغط الدم، وسكر الدم، والكولسترول كان أقل عند الذين كانوا يكثرون من تناول زيت الزيتون. وقد أُجريت تلك الدراسة على أكثر من مئة ألف شخص.

**زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم :**

أجرى الدكتور « ويليامز » من جامعة ستانفورد الأمريكية دراسة على ٧٦ شخصاً غير مصاب بأية أمراض قلبية لمعرفة تأثير زيت الزيتون على ضغط الدم . فوجد الباحثون أن ضغط الدم قد انخفض بشكل واضح عند الذين تناولوا زيت الزيتون في غذائهم اليومي . وكان انخفاض ضغط الدم أشد وضوحاً عند الذين تناولوا ٤٠ جراماً من زيت الزيتون يومياً .

**زيت الزيتون ومرض السكر :**

ينجم مرض السكر عن نقص أو غياب في إفراز الأنسولين من البنكرياس ، مما يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم .

وقد أوصى « الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر » المصابين بمرض السكر بتناول حمية تعطى فيها الدهون بنسبة ٣٠٪ من الحريرات على ألا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة ( كالدهون الحيوانية ) عن ١٠٪ . وأن تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون وزيت ذرة ، أو زيت دوار القمر ( دوار الشمس ).

**فوائد أخرى لزيت الزيتون :**

ذكرت دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة « مارتندل » أن زيت الزيتون مادة ذات فعل مليِّن لطيف ، ويعمل كمضاد للإمساك .

كما أن زيت الزيتون يلطِّف السطوح الملتهبة في الجلد ، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف .

ألم يقل رسول الله ﷺ : « ائتدموا بالزيت . . وادهنوا به » [ صحيح الجامع الصغير ١٨ ] .

وقد وصف الله تعالى هذه الشجرة بأنها مباركة ، فقال :

﴿ يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية ﴾ [ النور : ٣٥ ] .

فالشجرة مباركة . والزيت مبارك . . وهنيئاً لمن نال من تلك البركات[١] .

وفي السنوات الأخيرة، نشرت عشرات الأبحاث والمقالات، وأصدر ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في عام ١٩٩٧ توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع زيت الزيتون، و«غذاء حوض البحر الأبيض المتوسط»، وأكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية، وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر والبدانة، كما أنه يقي من بعض السرطانات، مثل سرطان الثدي والرحم والمعدة. كما أكدت دراسة نشرت في مجلة Dermatology في عدد أغسطس ٢٠٠٠ أن الادهان بزيت الزيتون موضعياً بعد السباحة والتعرض للشمس ربما يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي Melanoma.

كما أظهر بحث قدم في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم في شهر أكتوبر عام ٢٠٠٠ أن زيت الزيتون يمكن أن تمنع جرثومة تدعى Helicobacter Pylori في المعدة، وهي المسؤولة عن العديد من حالات القرحة وسرطان المعدة.

---

(١) انظر كتابنا « زيت الزيتون بين الطب والقرآن » وقد أصدرته دار المنارة بجدة .

الفَصْل السَّادِس

# كأس من اللبن في الصحة والمرض(١)

وردت كلمة اللبن في القرآن الكريم في قوله تعالى : ﴿ وإنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُم مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾ [ النحل : ٦٦ ] .

وقال تعالى في وصف الجنة : ﴿ مثَلُ الْجَنَّةِ الَّتي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِن مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وأنهارٌ مِن لَبنٍ لم يتغير طَعْمُه وأنهارٌ مِنْ خمرٍ لَذَّةٍ لِلشّاربينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًى . . . ﴾ [ محمد : ١٥ ] .

وذكر رسول الله ﷺ فضل اللبن ( الحليب ) على غيره من الطعام فقال : « من أطعمه الله طعاماً ، فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعِمْنَا خيراً منه ، ومن سقاه الله لبناً فليقل : اللهم بارك لنا فيه وزِدْنا منه ، فإنه ليس شيء يجزىء من الطعام والشراب غير اللبن » [ رواه أحمد وأبو داود ] .

وجاء في الصحيحين أن رسول الله ﷺ أُتيَ ليلة الِسراء بقدح من خمر ، وقدح من لبن ، فنظر إليهما ثم أخذ اللبن، فقال جبرائيل عليه السلام : (الحمد لله الذي هداك إلى الفطرة ، لو أخذت الخمر غَوَتْ أُمَّتُكَ) [ رواه الشيخان ] .

واللبن يطلق عليه الناس اسم ( الحليب ) . ولكن هذه التسمية تطلق في العديد من البلدان على ( اللبن الخاثر ) أو ( اللبن الرائب ) أو ( اللبن الزبادي ) تمييزاً له عن الحليب .

---

(١) نشر لنا مقال بعنوان « اللبن الرائب غذاء ودواء » في مجلة « التضامن الإسلامي » عام ١٩٩٣ « جمادى الأولى ١٤١٤هـ » .

**ماذا تقول الأبحاث العلمية عن اللبن ؟**

استعمل سكان حوض البحر المتوسط اللبن الرائب لقرون عديدة في معالجة الإسهالات واضطراب الأمعاء .

وأظهرت الدراسات الحديثة أن اللبن الرائب يفيد في القضاء على الجراثيم المسببة للتسمم الغذائي . وأهمها السالمونيلا والجراثيم العنقودية .

ودلت دراسات أخرى من أمريكا وإيطاليا أن بإمكان اللبن الرائب منع حدوث الدزنتاريا ( الزحار ) . ومن العادات المتبعة في مستشفيات وسط أوروبا إعطاء اللبن للأطفال المصابين بالإسهالات .

ويقول الدكتور ( شاهاني ) من جامعة نبراسكا في الولايات المتحدة ـ وهو أحد أكثر الباحثين خبرة في العالم بالحليب ومشتقاته ـ : ( إن اللبن الرائب يفيد في منع حدوث الإسهالات والدزنتاريا أكثر منه في علاجها ) . ولا يقوم اللبن بفعل مضاد للجراثيم فحسب ، بل إن الأبحاث الحديثة في الولايات المتحدة تؤكد أن اللبن يقوي الوظيفة المناعية لخلايا الجسم .

وهناك دلائل علمية تشير إلى أن اللبن الرائب قد يفيد في الوقاية من سرطان القولون ، وسرطان الثدي[١] .

جاء في كتاب «Food and Nutrition» طبعة ١٩٩٩م أن اللبن مفيد:

١ ـ غذاءً للذين يعملون على إنقاص وزنهم ( ريجيم ) ، فإن الـ ( ١٠٠ غرام ) من اللبن الرائب تعطي ( ٥٢ سعراً ) حرارياً فقط .

٢ ـ يفيد في طعام الرُّضع حين البدء بإدخال الأطعمة إلى غذاء الرضيع بدل الحليب .

٣ ـ يستعمل عند الناقهين من الأمراض .

٤ ـ يستعمل كحلوى بعد الطعام وذلك بإضافة الفواكه كالفريز والموز إلى اللبن الرائب .

---

(١) عن كتاب «Food pharmacy» طبعة ٢٠٠٠م.

واللبن غذاء سهل الهضم ، فقد نشرت مجلة اللانست البريطانية تقول : في حين يهضم ٣٣٪ من الحليب بعد ساعة واحدة من تناوله ، فإن ٩١٪ من اللبن يهضم في الوقت نفسه ، كما أن بإمكان معظم المصابين بعدم تحمل سكر اللاكتوز ( وهم الذين يشكون من غازات شديدة وإسهالات بعد تناول الحليب ) أن يتناولوا اللبن بدون انزعاج .

**اللبن الرائب والشيخوخة :**

أعلن العالم ( ميتشنكوف ) أن الذين يعيشون فوق المئة عام هم من آكلي اللبن الزبادي لأنه يحتوي على بكتريا تصل إلى الأمعاء ، وتكوِّن بيئة تمنع دخول الجراثيم غير المرغوب فيها .

وقد أُطلق عليه في البلقان اسم ( غذاء العمر الطويل ) لاحتوائه على مواد بروتينية ذات قيمة عالية ، وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم .

واللبن هو من أهم مواد التغذية عند الأتراك ، ولا تكاد تخلو منه مائدة في أي وجبة من وجبات الطعام . وربما كان ذلك سبب احتفاظ الأتراك بقوتهم ونشاطهم في سن متأخرة . فعدد الذين يتجاوزون المئة أكثر من عشرة في المليون ، بينما لا يعمر إلا تسعة في كل مليون أمريكي .

ويفيد اللبن المسنين الذين يعانون من ضعف في العظام ، وسقوط الأسنان ، فهو من أفضل العلاجات في مثل تلك الحالات .

وهكذا يكون اللبن غذاءً متكاملاً للكبار والصغار على السواء . واللبن الرائب ( الزبادي ) يعتبر غذاءً سهل الهضم ، يوفر على الناقهين عملية الهضم الطويلة مع الغذاء العادي .

وتستعمل النساء اللبن الرائب في العناية ببشرتها وجلدها .

وهكذا يظل اللبن الرائب ( الزبادي ) الطعام البسيط الرخيص يتربع على عرش الغذاء حين المرض ، وحين تعاف النفس الأنواع الدسمة من الطعام ، وكأنه عجلة النجاة التي يقدِّمها الله تعالى لهذا المريض .

## جدول يبين محتوى ١٠٠ جرام من اللبن

| ماء | ٨٦ | مغنزيوم | ١٧ ملغ |
|---|---|---|---|
| بروتين | ٥ ٪ | فوسفور | ١٤٠ ملغ |
| دهون | ١ ٪ | كلور | ١٤٠ ملغ |
| سكر اللاكتوز | ٦,٤ | فيتامين أ | ٧ ملغ |
| سكاكر أخرى | ١,٦ ٪ | ڤيتامين ب١ | ٠,٠٥ ملغ |
| صوديوم | ٧٦ ملغ | ڤيتامين ب٢ | ٠,٢٦ ملغ |
| پوتاسيوم | ٢٤٠ ملغ | حمض النيكوتين | ٠,١٢ ملغ |
| كالسيوم | ١٨٠ ملغ | ڤيتامين (ي) | ٠,٣ ملغ |

(عن كتاب The Composition of Food).

## الفَصْل السَّابع

# فصٌّ من الثوم يومياً يخفض كولسترول الدم

ازداد حديثاً إقبال الناس في الولايات المتحدة وأوربا على تناول الثوم ومستحضراته بعدما عرف العلماء فوائد الثوم في خفض كولسترول الدم ، والوقاية من جلطة القلب .

وتعتبر أمراض شرايين القلب القاتل الأول للناس في أمريكا وأوربا . ومن المعروف أن ارتفاع كولسترول الدم هو أحد أهم أسباب هذا المرض .

فإذا علمنا أن الكولسترول مرتفع فوق الحدود المرغوب بها حالياً ( وهي ٢٠٠ ملغ٪ أو ٥,٢ ملي مول/ ليتر ) عند ما يقارب نصف سكان أمريكا وبريطانيا ، فهل من المعقول أن نضع كل هؤلاء على دواء يتناولونه يومياً ، ولسنين طويلة .

والحقيقة أنه لا يوجد هناك طبيب في العالم يريد تحويل نصف المجتمع ، بل ربعه إلى مرضى يتعاطون الدواء بانتظام .

ولابدَّ ، والحالة كهذه ، من البحث عن أغذية معينة ، تخفض كولسترول الدم . ومن هنا بدأ الناس في أمريكا وأوربا يتلهفون على دواء طبيعي يساعدهم في الوقاية من هذا المرض .

ويقول الدكتور « طالب علما » رئيس تحرير مجلة « عالم الطب والصيدلة » في مقال نشر عام ١٩٩١ عن الثوم :

« ومنذ بداية الثمانينات بدأ الثوم يستجذب اهتمام الأطباء والبحاثة ، بعد أن كثر الحديث عن تأثيراته الدوائية ، وإمكانية استخدامه كدواء ، ولم يكد هذا العقد يشرف على نهايته ، إلا وانتخب الثوم من قبل اتحاد دورالعطارة الألماني الاتحادي العقارَ الأول لعام ١٩٨٩ ، وقبل ذلك تبنى الكودكس الألماني الثوم كعقار رسمي عام ١٩٨٨ » .

ونشرت مجلة «British Journal of Clinical Practice» في شهر إبريل ١٩٩٣ مقالاً تحدثت فيه عن الدور الذي يمكن أن يلعبه تناول الثوم في خفض نسبة حدوث مرض شرايين القلب التاجية من ذبحة صدرية وجلطة في القلب[١] .

وفي شهر إكتوبر ١٩٩٣ نشرت مجلة «Annals of Internal Medicine» دراسة تحليلية لعدد كبير من الدراسات العلمية التي أجريت على الثوم وعلى دهون الدم . وأكد الباحثون أن تناول نصف فص ( سن ) إلى فص واحد من الثوم يومياً قد أدى إلى خفض كولسترول الدم بمقدار ٢٣ ملغ٪ ، أي أن الكولسترول قد انخفض بما يعادل ٩٪ من قيمته الأصلية ، وليس هذا فحسب بل إن الأبحاث العلمية الحديثة قد أظهرت أن للثوم خصائص مضادة للجراثيم والفطور ، رغم أنه أقل فعالية بكثير من المضادات الحيوية الحديثة[٢] .

وللتخلص من رائحة الثوم ينصح البعض بتناول الخس أو البقدونس أو بذور اليانسون أو النعنع ، وتؤخذ إحدى هذه المواد مع أو بعد تناول الثوم مباشرةً .

وينبغي تحذير بعض المرضى الذين يتناولون الثوم أو مستحضراته ، ويتركون أدوية ارتفاع ضغط الدم ، أو الأدوية الخافضة للكولسترول ، فينبغي دوماً استشارة الطبيب ، وأن لا يتم أي تعديل في جرعة الدواء أو التوقف عنه إلا بمعرفة الطبيب . كما ينبغي التحذير من الثوم عند الذين يتناولون مسيلات الدم ( المميعات ) .

* * *

---

(١) Br. J. clin Practice 1993, 47: 64 .

(٢) Ann. Intern Med 1993, 119: 627-8 .

الفَصلُ الثامِن

# تناول السمك بدلاً من اللحوم

عرف الإنسان قيمة السمك الغذائية منذ وجد على سطح الأرض . يقول البروفسور « جون برنيت » : لقد كان تناول السمك جزءاً تقليدياً من غذاء الإنسان على مرّ العصور . ولكن العديد من الدول الأوربية ـ وللأسف الشديد ـ قد تركت هذه العادة . .

وقد لاحظ الدكتور « سينكلير » أن أمراض شرايين القلب التاجية نادرة الحدوث عند سكان الإسكيمو ، الذين يعتمدون في غذائهم على السمك بشكل أساسي . وكانت هذه مجرد ملاحظات دفعت الباحثين في السنوات الأخيرة إلى إجراء التجارب والبحوث على زيت السمك .

وقد اجتمع حديثاً في الولايات المتحدة ستة وثلاثون عالماً في أمراض القلب والصدر والدم ، ليضعوا أحدث التوصيات العلمية فيما يتعلق بالأدوية التي تزيد سيولة الدم ، والأدوية الحالّة لجلطة القلب .

وقد نشرت تلك التوصيات في مجلة «Chest» الأمريكية الشهيرة، وكان من أهم تلك التوصيات:

**أولاً** : أوصى الباحثون بتناول ٣٠ ـ ٤٠ غ من السمك يومياً ( أي تناول وجبتين من السمك في الأسبوع ) لوقاية القلب من حدوث جلطة ( احتشاء ) فيه .

**ثانياً** : أكّد عدد من الدراسات العلمية أن زيت السمك يخفض مستوى الغليسريدات الثلاثية ( وهي إحدى دهون الدم الهامة ) ، في حين لا يؤثر على كولسترول الدم إيجابياً .

**ثالثاً** : هناك أدلة علمية تشير إلى أن الجرعات المتوسطة أو العالية من مستحضر

مركَّز من زيت السمك قد أدت إلى خفض ضغط الدم عند المصابين بارتفاع ضغط الدم . ( ولكن يجب عدم تناول أي علاج دون استشارة الطبيب ) . وأكَّد الباحثون على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لمعرفة الجرعة المثلى ، والتأكد من فاعليتها وسلامتها ومدى تحملها من قبل المريض[(١)] .

وكان من أهم الدراسات التي نُشرت دراسة أُجريت على ٢٠٣٣ مريضاً أصيبوا حديثاً بجلطة في القلب . أُعطِي نصف هؤلاء وجبتان من السمك الدهني كل أسبوع ، ولمدة سنتين . ولم يعطَ النصف الآخر من هؤلاء المرضى أي نوع من السمك .

وتبين للباحثين أن نسبة الوفيات قد انخفضت بمقدار ٢٩٪ عند المجموعة التي تناولت السمك[(٢)] .

**وماذا عن الذين أُجريَ لهم توسيع الشريان التاجي بالبالون ؟**

لقد أصبح توسيع الشريان التاجي بالبالون ( بنفخ البالون ) عند المصابين بتضيق في شرايين القلب أمراً شائعاً ووسيلة فعالة في علاج الذبحة الصدرية . وتصل نسبة نجاح عملية التوسيع إلى ٩٠٪ من الحالات[(٣)] .

ولكن تظل هناك مشكلة هامة عند هؤلاء المرضى ، ألا وهي عودة التضيق في الشريان . فبعد خمسة عشر عاماً على إجراء أول عملية توسيع بالبالون ، ما زالت نسبة ( عودة التضيق للشريان ) كما هي تقريباً ، وتصل إلى ٢٥ ـ ٣٥٪ من الحالات خلال الأشهر الستة التي تلي إجراء التوسيع .

وقد لجأ الباحثون إلى استعمال عدد مختلف من الأدوية لمنع حدوث ذلك التضيق . وكان زيت السمك من بين تلك الأدوية التي استحوذت على اهتمام الباحثين .

وحديثاً نشرت مجلة «Circulation» الشهيرة دراسة قام بها الدكتور

---

(١) Chest 1992, 102, 374 (S)- 384 (S)

(٢) Lancet 1989, 2: 757-61.

(٣) راجع كتابنا « كيف تقي نفسك أمراض القلب » ، والذي أصدرته دار القلم بدمشق .

«Bairati» على ٢٠٥ مرضىٰ أُعطيَ نصفهم زيت السمك لمدة ثلاثة أسابيع قبل إجراء التوسيع بالبالون ، واستمرت المعالجة لمدة ستة أشهر بعد التوسيع ، فانخفضت نسبة عودة تضيق الشريان من ٤٨٪ إلى ٣٠٪[(١)] .

وتُجرى حالياً دراسات كبيرة في هذا الموضوع في أمريكا وكندا وغيرها من البلدان .

**زيت السمك وارتفاع ضغط الدم :**

وفي مجال ارتفاع ضغط الدم أكَّد العديد من الدراسات العلمية تأثير زيت السمك الخافض لارتفاع ضغط الدم . فقد نشرت مجلة «Archives of Int. Med» عام ١٩٩١ دراسة أكدت وجود هذا التأثير بجرعات غير كبيرة من زيت السمك[(٢)] .

ومازال الآلية التي يعمل بها زيت السمك في خفض ضغط الدم غير واضحة حتى الآن .

وهناك تقارير حديثة تشير إلى أن استعمال خلاصة زيت السمك قد يخفف من حدوث الانسمام الحملي Pre Eclampsia ( الذي قد يحدث عند الحوامل في أواخر الحمل ، والذي يتظاهر بارتفاع ضغط الدم ، وانتفاخ في الرجلين ، ووجود بروتين في البول )[(٣)] .

وأشارت دراسة أخرى[(٤)] إلى فوائد زيت السمك عند المصابين ( بظاهرة رينو )[(٥)].

وهكذا تتوالى الدراسات العلمية لتكشف يوماً بعد يوم سراً من أسرار ذلك اللحم الطري الذي جعله الله طعاماً للناس ، فهل يُقبل الناس على تناول السمك ويخففوا

---

(١) Circulation, 1992, 85, 950- 56.

(٢) Arch Int Med 1991, 151, 1173- 80.

(٣) Br. J. Opstet Jyneacol 1990, 97 :1077- 79.

(٤) Am J. Med 1989, 86: 158-64.

(٥) انظر الفصل العاشر من هذا الكتاب .

من تناول اللحم ، الذي قال عنه عمر بن الخطاب ( رضي الله عنه ) : « إياكم واللحم فإن له ضراوة كضراوة الخمر » [ رواه مالك ] .

وقد لفت الله تعالى النظر إلى نعمة وجود السمك فقال : ﴿ وهو الذي سخَّر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً ﴾ . [ النحل : ١٤ ] .

وقال عليه الصلاة والسلام :

« أول طعام أهل الجنة زيادة كبد الحوت » [ رواه البخاري ] .

## زيت السمك وأمراض المفاصل:

ولم تقتصر فوائد زيت السمك على أمراض القلب والشرايين بل إن تسع دراسات نشرت حتى الآن أكدت أن تناول زيت السمك يؤدي إلى تحسن في آلام المفاصل، وفي تيبس المفاصل الذي يحدث في الصباح عند المرضى المصابين بداء المفاصل نظير الرثواني Rheumatoid Arthritis كما ذكرت ذلك مجلة Dis Clin of North America في عام ١٩٩٩. وهناك دراسات أخرى تشير إلى فوائده في داء الصدفية وغيره.

# الفَصْلُ التَاسِع

## لا تكثر من القهوة والشاي

فنجان من القهوة أو الشاي شراب يستلذه الملايين من الناس في كل مكان . فالعالم يستهلك خمسة بلايين كيلو جرام من القهوة كل عام . والقهوة والشاي ، والكولا ، والشوكولاته . . كلها تحتوي على مادة تسمى الكافئين «Caffeine» . وقد يكون الكافئين ـ كما تقول المجلة الطبية البريطانية ـ أكثر الأدوية انتشاراً في العالم أجمع ، بسبب ما يستهلكه الناس من هذه المشروبات . وبالنظر إلى الانتشار الواسع لاستعمال الكافئين ، فإن المخاطر الناجمة عن ذلك تعتبر قليلة نسبياً . ولكن البعض قد هاجم الكافئين بسبب وجود ارتباط ـ وفق الإحصائيات العلمية ـ بينه وبين عدد من الأمراض . . فما حقيقة الأمر في هذا الموضوع الهام ؟ .

الواقع أن كثيراً من تلك الأشباح التي رُسمت حول الكافئين قد تلاشت ، فقد زالت المخاوف التي كانت تتردد حول علاقة القهوة بسرطان البنكرياس والجهاز البولي . وأما عن علاقة القهوة بمرض شرايين القلب التاجية فهي مثار جدل هذه الأيام .

وقد تنبه الناس حديثاً في أمريكا وأوربا إلى محاذير الإفراط في شرب القهوة والشاي ، فحسب ما جاء في كتاب «Food and Health» فإن ٧٠٪ من الإنجليز كانوا يشربون القهوة في عام ١٩٨٢ ، وأن ٨٦٪ منهم كانوا يشربون الشاي ، إلا أن الإحصائيات الحديثة تشير إلى انخفاض هذه المعدلات في بريطانيا[1] .

ويعتبر الفنلنديون أكثر الناس استهلاكاً للقهوة في العالم ، يليهم سكان

---

(١) عن كتاب «Food and Health» طبعة ١٩٩٢ .

السويد ، فالدنمارك ، فالنرويج . فهولندا ، فالولايات المتحدة ، فسويسرا ، فكندا ، فإيطاليا ، فبريطانيا ، فاليابان . . .

**ما هو الكافئين ؟**

الكافئين مادة كيميائية من زمرة المنبهات التي تدعى « ميثيل كزانثين » «Metheyl Xanthine» . ويوجد الكافئين ـ كما ذكرنا ـ أساساً في القهوة ، والشاي ، والكولا ، والكاكاو . وتحتوي القهوة على ١ ـ ٢٪ من الكافئين ، في حين تحتوي أوراق الشاي على ١ ـ ٤٪ من الكافئين .

وهو مادة منبهة للقلب والدماغ ، فيسرِّع القلب ، ويزيد النشاط الذهني ، كما قد يزيد إفراز العصارة المعدية ، ويوسِّع القصبات في الرئتين ، ويزيد من إدرار البول .

وبينما نجد القهوة والشاي ذات تأثير مؤرق قوي على البعض ، نجد آخرين يتناولونها بكميات كبيرة ثم يسلمون أجفانهم للرقاد الهني بسهولة تامة !! .

وتختلف كمية الكافئين باختلاف نوع البن . والبن القوي «Robustas» الذي تصنع منه عادةً القهوة الفورية « مثل قهوة نسكافيه وما شابهها » يحتوي على أعلى نسبة من الكافئين ، كما تقلُّ كمية الكافئين أثناء التحميص الشديد للبن .

**فوائد القهوة والشاي :**

تُجمع المصادر الطبية الحديثة على أن الكميات الصغيرة أو المعتدلة من الكافئين ( ٣٠ ـ ٢٠٠ ملغ يومياً) تحسِّن أداء المرء لعمله اليومي .

فالقهوة مثلاً تنشط التفكير ـ كما تقول الباحثة الأمريكية جوديث وارتمان ـ وتنشط الجسم . إلا أن القهوة قد تعوق أداء الأعمال التي تتطلب مهارة في الأصابع كإدخال خيط في الإبرة ، أو تسديد الأهداف وغيرها .

ويمكن للقهوة والشاي أن تحسِّن المزاج عند بعض الناس . فقد يلعب الكافئين دوراً مضاداً للهمود عند البعض .

**كمية الكافئين الموجودة في ١٨٠ مل من المنبهات**

| | |
|---|---|
| القهوة الأجنبية | ٨٠ ـ ١٤٠ ملغ |
| القهوة الفورية ( مثل نسكافيه ) | ٦٠ ـ ١٠٠ ملغ |
| القهوة المنزوعة الكافئين | ١ ـ ٦ ملغ |
| أوراق الشاي | ٣٠ ـ ٨٠ ملغ |
| أكياس الشاي | ٢٥ ـ ٧٥ ملغ |
| الشاي الفوري | ٣٠ ـ ٦٠ ملغ |
| الكاكاو | ١٠ ـ ٥٠ ملغ |
| **المنبهات الأخرى :** | |
| الكولا والببسي كولا ( ٣٦٠ مل ) | ٣٠ ـ ٦٥ ملغ |
| قطعة شوكولاته ( ٦٠ غ ) | ٢٠ ملغ |
| الأدوية المسكنة الحاوية على الكافئين | ٣٠ ملغ بالحبة |
| شريحة من كاتو الشوكولا | ٢٠ ـ ٣٠ ملغ[١] . |

**الإفراط في شرب القهوة والشاي :**

يعرَّف « المُفرط » في شرب القهوة والشاي بأنه الشخص الذي يتناول أكثر من ٣٠٠ ملغ من الكافئين يومياً .

أي الذي يشرب ٥ فناجين من القهوة الفورية ( مثالها نسكافيه ) وكل فنجان يحتوي على (٦٠ + ٢٠) ملغ من الكافئين .

أو الذي يشرب ١٠ فناجين من الشاي العادي ( وكل فنجان يحتوي على ٣٠ ملغ من الكافئين ).

ويختلف تأثير القهوة والشاي اختلافاً شديداً بين الناس . وقد يحدث هذا الاختلاف في الشخص ذاته من حين إلى آخر .

---

(١) عن كتاب «Current Medical Diagnosis» طبعة ٢٠٠١.

ويبدو من أفرط في شرب القهوة أو الشاي متنبهاً ، قلقاً ، متحفزاً ، ويقظاً . . . وتشمل أعراض الإفراط الشديد في الكافئين ( تناول ما يزيد عن ٥٠٠ ملغ من الكافئين ) : القلق والتهيج ، والتململ ، والأرق ، والشعور بالإعياء ، وقد يحدث الخفقان القلبي .

**القهوة والكولسترول :**

هناك دلائل تشير إلى أن الإفراط الشديد في شرب القهوة قد يزيد من مستوى الكولسترول في الدم . ففي حين أظهرت عدة دراسات علمية وجود علاقة بين القهوة والكولسترول ، أكدت دراسات أخرى عدم وجود تلك العلاقة . وما زال الأمر مثار جدل بين العلماء . ويبدو أن شرب القهوة باعتدال لا يؤثر على مستوى الكولسترول تأثيراً ملحوظاً[١] .

**القهوة . . وأمراض شرايين القلب التاجية :**

لم تصل الأبحاث العلمية التي أُجريت حول علاقة الكافئين بأمراض شرايين القلب التاجية إلى أية نتائج محددة ، بل كانت الآراء متعارضة في كثير من الأحيان . وينصح بعض الباحثين الناس ذوي الاستعداد لحدوث جلطة في القلب بألا يتناولوا أكثر من ٤ فناجين من القهوة الأجنبية في اليوم[٢] .

ونود أن نشير إلى أننا نعني بالقهوة الأجنبية تلك القهوة التي يشربها الناس في الغرب بإضافة ملعقة كبيرة من البن إلى كوب من الماء . ومن أمثلتها قهوة نسكافيه الفورية ، وما شابهها . أما كمية الكافئين في القهوة العربية والقهوة التركية فتختلف حسب طريقة الصنع وشدة تحميص البن .

**القهوة والشاي . . والخفقان :**

الخفقان هو الشعور بضربات القلب ، أو الإحساس بوجود ضربات سريعة وقوية في القلب . وقد يشكو البعض من حدوث ضربات قلب مبكرة ، يعقبها فترة

---

(١) An J. clin Nut 1991, 53:971-5

(٢) B.M.J 1990, 300: 566- 9 .

سكون قصيرة ، ثم يعود القلب لضرباته العادية .

وكثيراً ما تحدث تلك الضربات المبكرة عند الإفراط في تناول القهوة والشاي أو المنبهات الأخرى الحاوية على الكافئين ، أو بعد شرب الخمر ، أو الإكثار من التدخين . وفي مثل تلك الحالات ينصح بتجنب القهوة والشاي كما يوصى بالتوقف عن التدخين ، والامتناع عن شرب الخمور ، لا بسبب الخفقان فحسب ، بل لما فيهما من أضرار أخرى .

**القهوة . . والحمل :**

هناك عدد من التقارير الطبية التي تشير إلى أن تناول القهوة بكميات كبيرة أثناء الحمل يمكن أن يؤدي إلى ولادة أطفال مصابين بآفات خلقية ، أو صغيري الحجم . ولهذا تنصح إدارة الأغذية والأدوية «F. S. A» في الولايات المتحدة الحوامل بالإقلال من تناول القهوة أثناء الحمل .

أما بالنسبة للإرضاع ، فليست هناك أية دلائل علمية تثبت أن شرب المرضع لكميات معقولة من القهوة يعرِّض الرضيع لأية مخاطر تذكر . ومع ذلك فإن العديد من الأطباء ينصح الحوامل ، والمرضعات ، والأطفال بتجنب القهوة . وإن لم يمكن ذلك فينبغي عدم تناول كمية من الكافئين تزيد عن ٢٠٠ ملغ يومياً .

**القهوة والشاي . . والحديد :**

أظهرت دراسة علمية حديثة أن شرب فنجان واحد من القهوة الأجنبية مع الطعام يُنقص امتصاص الحديد من وجبة « هامبرغر » ـ مثلاً ـ بمقدار ٣٩٪ . وينصح الذين يُفضلون شرب القهوة أو الشاي مع الطعام أن يؤخروا ذلك بقدر ساعة أو ساعتين بعد الانتهاء من وجبة الطعام[1] .

والخلاصة أن الاستعمال المعتدل للقهوة والشاي لا يأتي بضرر يذكر لدى عامة الناس ، بل إنها مشروبات مقبولة ومفيدة أحياناً ، إلا أن الإفراط في تناولها قد يسبب بعض المشاكل عند بعض الناس .

---

(١) Martindale pharmacopeia طبعة ١٩٩٣ .

وتقول الدكتورة وارتمان من معهد ماسوتشويتس الأمريكي :

«إن شرب المزيد من القهوة بعد فنجان الصباح ـ أي خلال النهار ـ يعني إدخال المزيد من المواد الكيميائية إلى جسمك بلا مبرر ، مَثَلُ ذلك مثلُ من يحاول أن يجعل سيارته تنطلق بسرعة ، فيقف عند محطة البترول ليملأ سيارته ، وخزان سيارته شبه ممتلىء أصلاً بالبترول . ولكن شرب فنجان آخر بعد الظهر يمكن أن ينشط الذهن لستِّ ساعات أُخرى» .

ولا ينصح بغلي الشاي ، فإن زيادة الغليان تساعد على استخلاص المواد العفصية القابضة ، وهي مواد غير مرغوب فيها ، فهي تسبب الإمساك . وقد تقلل من عمليتي الهضم والامتصاص .

وللتخلص من المواد القابضة بقدر الإمكان يضاف إلى الشاي الليمون أو الحليب ، حيث يشكل البروتين الموجود في تلك المواد مع العفص الموجود في الشاي مركباً غير قابل للذوبان ، فيصعب امتصاصه[١] .

**الشاي الأخضر:**

أشارت الدراسات التي أجريت على الفئران أن تناول الشاي الأخضر يمكن أن يقي من عدد من السرطانات منها: سرطان الرئة والمعدة والثدي والكبد. كما أشارت دراسات أخرى إلى الدور الوقائي الذي يمكن أن يلعبه شرب الشاي الأخضر في الوقاية من تصلب شرايين القلب وارتفاع كولسترول الدم وارتفاع ضغط الدم.

ولكن ينبغي معرفة كمية الشاي المثلى التي يمكن أن تحقق مثل تلك التأثيرات المفيدة التي ظهرت عند الحيوانات.

---

(١) للمزيد من التفاصيل حول القهوة والشاي راجع كتابنا «القهوة والشاي : فوائدها وأضرارها» من إصدار دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة .

# الفَصْلُ العَاشِر

## أكثر من تناول ألياف الطعام

قصة الألياف ليست في الواقع جديدة ، فقد كتب أبوقراط في القرن الخامس قبل الميلاد يقول : « الخبز الأسمر ( المصنوع من الدقيق الكامل ) ينظِّف الأمعاء ، ويمرُّ عبر الأمعاء بسرعة » .

وظلَّ الناس يتناولون الخبز بكامل دقيقه إلى أن أتت الثورة الصناعية بما فيها من مزايا وسيئات . . فأزالت القشور من الحبوب ، ظناً أن ذلك هو الأفضل . فكان هناك خبزٌ أبيض، وطحينٌ أبيض، وسكر أبيض وغير ذلك .

وما إن أتت الخمسينات من هذا القرن حتى اقترح بعض العلماء أن ألياف الطعام لا تحمي الإنسان من الإمساك فحسب ، بل من عدد آخر من الأمراض ، وظلَّ الأمر موضع ردٍّ ونقاش ، حتى أثبتت الأبحاث العلمية صحة ما قاله ثلاثة من العلماء ، قضوا شطراً من حياتهم في إفريقية يبحثون ويدرسون ، وهؤلاء الثلاثة هم : الدكتور « بوركيت » الذي اكتشف ورماً سُمِّي باسمه « ليمفوما بوركيت » والدكتور « ترول » والدكتور « ولكر » .

ويقدِّر الباحثون أن الناس في إفريقية ودول العالم الثالث الأخرى يتناولون ما بين ٥٠ ـ ١٢٠غ من الألياف في الطعام يومياً ، في حين لا يتناول الأمريكي أو الأوربي أكثر من ٢٠غ في اليوم الواحد !! .

ويعتقد خبراء التغذية أن نمط الغذاء هو أحد أهم أسباب انتشار الإمساك في الغرب . وليس هذا فحسب ، بل يعزو الكثيرون ندرة أمراض القولون والمرارة في إفريقية إلى كثرة ما يتناولون من الألياف .

وألياف الطعام هي البقايا غير المهضومة من الأطعمة النباتية . وتوجد الألياف

في قشور الفواكه والخضروات ، وفي النخالة ، والفواكه كالتفاح والبرتقال ، والخضروات الورقية كالسبانخ والملفوف ، والبقول والبازلاء . . . وغيرها .

ولاشك أن الألياف تزيد كمية البراز ، وتسرِّع مرور الطعام عبر الأمعاء . فمدة مرور الطعام عند الإفريقيين تستغرق ما بين ٣٦ ـ ٤٠ ساعة ، أما عند الأمريكان والأوربيين فتستغرق ما بين ٤٠ ـ ١٠٠ ساعة .

وأكثر الألياف فعالية في التخلص من الإمساك هي النخالة . ولكن ينبغي دوماً مزج الألياف بالغذاء ، وشرب كمية وافرة من الماء . كما يجب التأكيد على ضرورة زيادة مقدار الألياف المتناولة تدريجياً خلال أسابيع ، أو حتى أشهر .

والإكثار من تناول الألياف كالخضروات والفواكه يساعد في إنقاص الوزن ، حيث يملأ المرء معدته بالخضروات كالسلطات مثلاً فتعطيه إحساساً بالشبع . كما يفيد تناول الألياف مرضى السكر حيث يساعد على سيطرة أفضل على مستوى السكر في الدم . وقد يلعب دوراً في الوقاية من مرض السكر الكهلي .

ولاحظ الباحثون ندرة حدوث حصيات المرارة في المجتمعات التي تُكثر من تناول الألياف . كما أن سرطان القولون نادر في تلك المجتمعات .

ويوصي خبراء التغذية الآن بضرورة تناول المزيد من الألياف في الطعام ، ولكن قد يؤدي الإكثار من تناول الألياف إلى تشكل الغازات في البطن والقرقرة عند البعض . وعادةً ما تزول هذه الأعراض مع الوقت .

ويقول كتاب « Current » طبعة ٢٠٠١م :

«وكلما ازداد تناول الإنسان للألياف غير المنحلَّة (كتلك الموجودة في النخالة) زادت فائدتها وتأثيرها على وظيفة القولون .

أما زيادة تناول الألياف المنحلَّة ، (كتلك الموجودة في الفواكه والشوفان) فقد زاد تأثيرها الفعال في خفض سكر الدم عند المصابين بمرض السكر ، كما انخفض مستوى الكولسترول في الدم» .

وهناك حالياً في الأسواق مستحضرات طبية من الألياف يصفها الطبيب عادةً

لمعالجة الإمساك ، أو تشنج القولون ( القولون العصبي ) .

ولكن ينبغي التأكيد مرةً أخرى على ضرورة تناول هذه المستحضرات أو النخالة نفسها مع كمية كافية من الماء ( كأس ماء على الأقل ) . كي لا يحدث أي انسطام في الأمعاء .

وهكذا تصبح الألياف في عصر التكنولوجيا علاجاً سهل المنال ، رخيص الثمن ، مأمون الجانب ، ومتوفراً في كل مكان .

**جدول يبين كمية الألياف والسعرات الحرارية في عدد من المواد الغذائية**

| المادة الغذائية<br>الخضراوات والحبوب | الكمـــية | الألياف<br>(غ) | السعرات |
|---|---|---|---|
| حمص | نصف كأس | ١٥ | ٣٢٠ |
| فاصولياء مطبوخة | نصف كأس | ٩ | ١٥ |
| سبانخ مسلوقة | ربع كأس | ٥,٧ | ٢٥ |
| بازلاء خضراء مسلوق | ربع كأس | ٤,٢ | ٤٠ |
| بطاطا مشوية ومقشّرة | حبة متوسطة الحجم | ٢,٧ | ١٠٥ |
| جزر نيء | حبة متوسطة الحجم | ٢,٣ | ٢٠ |
| زيتون | عشر حبات متوسطة الحجم | ٢,١ | ٥٠ |
| طماطم | حبة متوسطة الحج | ٢ | ٢٠ |
| **الفواكه :** | | | |
| بلح مجفف | خمس حبات | ٣,١ | ٩٠ |
| برتقال | حبة صغيرة الحجم | ٢,٤ | ٤٠ |
| تفاح | حبة صغيرة الحجم | ٢,١ | ٥٠ |
| موز | حبة صغيرة | ٣,٢ | ١٢٠ |

تـــابـــع الجدول

| المادة الغذائية الفواكه | الكمـــية | الألياف (غ) | السعرات |
|---|---|---|---|
| إجاص | حبة صغيرة | ٢,٦ | ٤٥ |
| مانغا | حبة واحدة | ٣ | ١٢٠ |
| الخبز : | | | |
| عربي أبيض | رغيف | ٤,٣ | ٢٦٥ |
| عربي أسمر | رغيف | ٨,٢ | ٢٥٠ |
| أوربي أسمر | شريحة واحدة | ٢,١ | ٥٠ |
| أوربي أبيض | شريحه واحدة | ٠,٨ | ٦٥ |

* * *

## الفصل الحادي عشر

# آفاق جديدة لبعض الفيتامينات

نُشر حديثاً عدد من الدراسات العلمية التي تتحدث عن فوائد بعض الفيتامينات ، كالفيتامين (E) والبيتاكاروتين ( وهو طليعة الفيتامين أ ) والفيتامين سي ( فيتامين ج ) في الوقاية من تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب ، وفي الوقاية من بعض أنواع السرطان .

وقد كتب البروفسور أوليفر حديثاً مقالاً في مجلة اللانست البريطانية ، ذكر فيها أن هناك نتائج مشجعة للدراسات الأولية والتقارير المبدئية حول فوائد هذه الفيتامينات في الوقاية من مرض شرايين القلب .

وتعمل هذه المواد كمادة مضادة للأكسدة ( Antioxidants ) مما يخلص الجسم مما يسمى الجذور الحرَّة (Free radicals) والتي تتهم بمشاركتها في إحداث تصلب الشرايين .

**الفيتامين(E) وقاية لشرايين القلب :**

نشرت المجلة الطبية الأمريكية الشهيرة (N.E.J.M) في عددها الصادر يوم ٢٠ مايو عام ١٩٩٣ نتائج دراستين طبيتين لأكثر من ١٢٠,٠٠٠ رجل وامرأة . وأشارت نتائج هاتين الدراستين إلى أن الفيتامين (E) يساعد في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية ، ويخفض احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية .

وقد أشارت الدراسة الأولى التي قام بها باحثون في جامعة هارفارد الأمريكية أن نسبة الإصابة بمرض شرايين القلب التاجية قد انخفضت بمقدار ٤٠٪ عند الذين يتعاطون جرعات كبيرة من الفيتامين (E) .

وكانت أفضل النتائج عند الذين يتعاطون ما يعادل ١٠٠ وحدة دولية في اليوم

ولمدة عامين ، أي ما يعادل ٤ أضعاف ما يتناوله الشخص العادي عن طريق الغذاء الذي يحتوي على الفيتامين (E) كالقمح والبقوليات والزيوت النباتية .

ويعتقد الباحثون أن الفيتامين (E) يقي من مرض شرايين القلب وذلك بسبب تأثيره على الكولسترول الضار (LDL) ، حيث يمنع أكسدة الكولسترول ، وهي الخطوة الرئيسية في تشكل العصيدة الشريانية .

ولا ينصح بتناول الجرعات الكبيرة من الفيتامين (E) إلا تحت إشراف الطبيب .

ويقول البرفوسور « ستينبرغ » في مقالٍ رئيس في مجلة (N.E.J.M) في العدد المذكور أعلاه : « إننا لا نستطيع في الوقت الحالّي أن ننصح المرضى بتناول تلك الجرعات العالية ، فلا نعرف تأثيرها على المدى الطويل بعد . وهناك عدد من الدراسات التي تجرى حالياً في هذا الموضوع ، ولن تظهر نتائجها قبل ٤ ـ ٥ سنوات[١] .

وأقول : إنّ التناول المعتدل لأغذية غنية بهذا الفيتامين أمر لا بأس به ريثما تظهر نتائج تلك الدراسات .

أغذية غنية بالفيتامين (E)

| الغذاء | ملغ/ في كل ١٠٠ غ |
|---|---|
| زيت جنين القمح | ١٩٠ |
| زيت فول الصويا | ٨٧ |
| زيت الذرة | ٦٦ |
| زيت العصفر | ٤٩ |
| زيت دوار الشمس | ٢٧ |
| زيت الفول السوداني | ٢٢ |
| زيت كبد الحوت | ٢٠ |

(١) N.E.J.M. 1993, 328: 1487-89

| | |
|---|---|
| الفول السوداني المحمَّص | ١٢ |
| شرائح البطاطا | ١١ |
| الجمبري | ٦,٦ |
| زيت الزيتون | ٤,٦ |
| الخضروات ذات الأوراق الخضراء | ٢,٣ |
| البقول | ١,٧ |
| الطماطم (البندورة) | ١,٤ |
| اللحوم | ٠,٦ |
| الفواكه | ٠,٥ |

**البيتاكاروتين (Carotene Beta) :**

تتجه أنظار الباحثين إلى مادة البيتاكاروتين (Beta Carotene) والتي توجد بكثرة في الجزر والخضروات الداكنة الخضرة كالسبانخ والبطاطا الحلوة ، وبعض أنواع الفاكهة . ومادة البيتاكاروتين مادة مقاومة للأكسدة ، بمعنى أنها تمتص في الجسم جزيئات الأوكسجين الشديدة التفاعل التي قد تضر بحامض نوى الخلايا (DNA) أو البروتين . وبالتالي تمهد للإصابة بحالات إعتام عدسة العين وأمراض السرطان .

وهذه الجزيئات نفسها يمكن أيضاً أن تحول جسيمات الكولسترول إلى عوائق خطيرة ( عصيدة شريانية ) تسد الشرايين .

وقد أظهرت دراسة أجريت حديثاً في جامعة جونز هوبكنز في أمريكا أن معدلات الإصابة بسرطان الرئة تتناسب عكسياً مع ارتفاع مستويات البيتاكاروتين في أجسام الأصحاء .

كما أظهرت عدة دراسات أخرى أن هذه المادة يمكن أن تقي من تكرر حدوث الأورام السرطانية في الفم والحلق .

ويقدِّر أحد العلماء الأمريكيين أن الحصة اليومية التي ينصح بتناولها للفرد الواحد من هذه المادة هي ٦ ملغ ، أي حوالي ما يوفره لجسم الإنسان ١٠٠ جرام من

الجزر أو البطاطا الحلوة .

ورغم أن مادة البيتاكاروتين تتحول في الجسم إلى فيتامين (أ) إلا أنه لا ينصح بالإكثار من تناول الفيتامين (أ) بدلاً من البيتاكاروتين ، لأن الفيتامين (أ) ليس من مضادات التأكسد ، كما أن الجرعات الكبيرة من الفيتامين (أ) يمكن أن تؤدي إلى أعراض جانبية كالصداع والإقياء واضطرابات كبدية والتسمم بالفيتامين (أ) .

**الفيتامين سي ( الفيتامين ج ) :**

نشر حديثاً عدد من التقارير الطبية البدئية التي تتحدث عن فوائد الفيتامين سي في زيادة معدلات الكولسترول المفيد (HDL) . وهو ما يقلل من خطر الإصابة بمرض شرايين القلب . كما أظهرت التجارب المخبرية أن للفيتامين سي خواص مضادة للتأكسد ، توقف المراحل المبكرة من تصلب الشرايين .

وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن الفيتامين (سي) قد يقي من سرطان الجهاز الهضمي وعنق الرحم والمستقيم والثدي والرئة .

وما تزال هذه الدراسات بحاجة إلى المزيد من التوثيق .

كما أن هناك بعض الدلائل التي تشير إلى أن الفيتامين سي ربما يقي من الزكام ، رغم أن ذلك لم يثبت بعد .

ومهما يكن فإنه ينصح بتناول البرتقال والليمون وخاصةً عند الإصابة بالأمراض الفيروسية كالزكام والإنفلونزا .

**والخلاصة** : لم يتأكد بعد بشكل جازم دور هذه الفيتامينات في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية ، ولهذا لا يمكن في الوقت الحاضر تعميم النصح بتناولها على شكل مستحضرات ( وخصوصاً الفيتامين «E» ) و( البيتاكاروتين ) بالجرعات المقترحة من قبل الباحثين .

وتظل النصيحة الذهبية أن تناول الفواكه والخضروات الغنية بهذه الفيتامينات هي خير وسيلة للحصول على فوائد تلك الفيتامينات .

## الفصل الثاني عشر

# تفاحة على الريق ولا طبيب

مثل شعبي قديم ، له في الإنكليزية ما يقابله . يقول المثل الإنكليزي : « تفاحة يومياً تبقي الطبيب بعيداً عنك » . «An Apple a day keeps the doctor away» .

وقد عُرف التفاح بأنه « ملك الفاكهة » . فهو إضافة إلى أنه غني بالمعادن والفيتامينات ، فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن له تأثيراً خافضاً للكولسترول بنسبة قد تصل إلى ٨٪ من المستوى الأصلي عند نصف من كان يتناول التفاح بانتظام .

كما أشارت دراسة أخرى إلى أن الذين يتناولون التفاح يومياً قد يكونون أقل عرضة للإصابة بالزكام .

وما من شك أن التفاح فاكهة جيدة للمصابين بمرض السكري ، فقد ثبت أن تناول التفاح يعطي أقل ارتفاع في سكر الدم بالمقارنة مع الفواكه الأخرى .

وللتفاح أريج فريد من نوعه ، لذيذ جداً ، وهو يتكون من مزيج من العناصر الكيميائية المختلفة يزيد على ٢٠ عنصراً كيميائياً . وإن هذا التمازج الفريد فيما بينها يعطي التفاح ذلك العطر اللذيذ .

ويقول الدكتور غاري شوارتز رئيس قسم الفيسيولوجيا النفسية في جامعة ييل الأمريكية : إنّ لأريج التفاح المعطر تأثيراً مهدئاً على العديد من الناس ، مما قد يخفض من ارتفاع ضغط الدم .

فسبحان من أودع في التفاح تلك العناصر الكيميائية العديدة لتعطي فيما بينها مزيجاً بديعاً في تكوينه ، فريداً في رائحته ؛ يكون لذة لمن شم رائحته ، وتهدئة للنفس البشرية ، وسكينة للأعصاب .

ونود التأكيد على تناول التفاح بقشره ، فإن قشر التفاح غني بمادة البكتين ، أما عصير التفاح فلا يحتوي إلا على القليل من ألياف البكتين وبالتالي لا نتوقع منه أن يخفض الكولسترول .

وينصح الأطفال المصابون بالإسهالات المزمنة بتجنب عصير التفاح ، فقد يزيد من الإسهال عند البعض من هؤلاء .

## الفَصلُ الثالث عَشر

# تناول جزرة أو اثنتين في اليوم

يعتبر الجزر من أكثر الخضروات نفعاً من الناحية الغذائية والدوائية ، فعصير الجزر يستعمل في غذاء الرضيع بعد الشهر الثالث من العمر ، كما يفيد في علاج إسهالات الأطفال ، حيث يعطى مسحوق الجزر بعد طهيه بالماء .

والجزر غني بالبوتاسيوم ، حيث تحتوي الـ ١٠٠غ من الجزر على ٢٢٠ ملغ من البوتاسيوم .

وهو غني جداً بالكاروتين « طليعة الفيتامين أ » حيث تحتوي الـ ١٠٠غ منه على ١٢٠٠٠ ملغ من الكاروتين ، إضافةً إلى عدد من الفيتامينات والمعادن الأخرى .

وقد ذكرنا أن الأبحاث العلمية الحديثة تشير إلى أن البيتاكاروتين قد يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب . ويعتبر الجزر من أغنى الأغذية بهذه المادة . وأشارت الدراسات العلمية الحديثة إلى أن تناول كميات معتدلة من الجزر يمكن أن توقف نمو سرطان الرئة والبنكرياس .

ففي دراسة نُشرت في مجلة «American Journal of Epidemiology» : أكد الباحثون من السويد أن للجزر والحمضيات فائدة في الوقاية من سرطان البنكرياس . وقد أشارت عشر دراسات إحصائية عالمية إلى أن الَّذين لا يتناولون الجزر والخضروات الأخرى الغنية بالكاروتين هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي .

وأكدت دراسة أخرى أن الَّذين كان مستوى الكاروتين في دمهم قليلاً جداً كانوا أكثر عرضة بأربعة أضعاف للإصابة بسرطان الرئة . ولذلك ينصح الذين أقلعوا عن التدخين بتناول الجزر فإنهم من أكثر الفئات التي تستفيد منه ، في الوقاية من أورام الرئة .

ويقول الدكتور ( منيكس ) : إنّ تناول جزرة واحدة يومياً يمكن أن يمنع وفاة ١٥٠٠٠ ـ ٢٠٠٠٠ شخص بسرطان الرئة سنوياً في الولايات المتحدة .

ويقول الدكتور زيغلر : إن تناول نصف فنجان يومياً من الجزر أو اليقطين أو البطاطا الحلوة ينقص احتمال الإصابة بأورام الرئة إلى النصف .

ولا تفيد الخضروات الغنية بالكاروتين ـ ومنها الجزر ـ في الوقاية من أورام الرئة فحسب ، بل إن هناك دراسات تشير إلى فائدتها في سرطان الحنجرة والمريء والبروستات والمثانة وعنق الرحم ، ويجب التنبيه إلى ضرورة تناول بعض الجزر مطبوخاً ، فإن طبخ الجزر يزيد من تحرر الكاروتين .

وأكدت دراسة من الولايات المتحدة أن تناول ٢٠٠ غرام من الجزر ( ما يعادل اثنين ونصف جزرة ) يومياً يؤدي إلى خفض مستوى الكولسترول في الدم بنسبة ١١٪ . ويزيد تناول هذه الكمية من الجزر حجم البراز بنسبة ٢٥٪ ، مما يمنع الإمساك ويحافظ على سلامة القولون .

ويحذر من الإفراط في تناول الجزر ، فقد يسبب ذلك اصفراراً ـ وليس يرقاناً ـ في الجلد ، وخاصةً في الكفين ، ويزول هذا الاصفرار بالتوقف عن تناول الجزر .

وقد يكفي تناول جزرة أو اثنتين في اليوم .

# الفَصْل الرابع عَشر

## لا تأكل حتى تجوع . . وإذا أكلت لا تشبع

ليس هناك أجمل ولا أعظم من قوله تعالى : ﴿ كلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ [ الأعراف : ٣١ ] .

فقد نهى الإسلام عن الإسراف والإفراط في تناول الطعام . وورد عن رسول الله ﷺ أحاديث عديدة تنهى عن الإمعان في الشبع ، والشره في الطعام والشراب .

فعن ابن عباس ـ رضي الله عنه ـ قال : قال رسول الله ﷺ : « إن أهل الشبع في الدنيا هم أهل الجوع غداً في الآخرة »[١] .

وروي عن أنس بن مالك ـ رضي الله عنه ـ قال : قال رسول الله ﷺ :

« من الإسراف أن تأكل كلَّ ما اشتهيت »[٢] .

وفي جسم الإنسان شهوة غذائية تدفعه إلى التهام أية مادة من المواد الغذائية ، من غير حساب ، وبرغبة قوية . وفي الجسم أيضاً عملية تقوم بتنظيم هذه الشهوة الغذائية وتتحكم فيها ، حتى لا تخرجها عن دائرة التعقل ، وهذه العملية تساعد الإنسان على تقرير أو تحديد كمية الطعام اللازمة له ، وكمية الماء التي يشربها ، وكمية الملح التي يستعملها . وليس هناك أحكم من حديث رسول الله ﷺ الذي يوصي الإنسان وهو يأكل بأن يدع ثلثاً لطعامه وثلثاً لشرابه وثلثاً لنفسه .

---

(١) رواه الطبراني بإسناد حسن .

(٢) رواه ابن ماجه وابن أبي الدنيا والبيهقي ، وقد صحح الحاكم إسناده لمتن غير هذا ، وحسنه غيره .

فإتخام المعدة بالطعام يؤدي إلى إحداث تلبك معدي ومعوي لا تجدي معه المهضِّمات . كما قد يؤدي إلى عودة الطعام إلى المري وحدوث ألم شديد في المعدة أو حرقة وجشاءات عند المصابين بفتق المعدة .

وقال بعض الحكماء : إذا كنت نهماً فعدَّ نفسك من الزَّمْنى ، واعلم أن الشبع داعية البشم ( التخمة ) ، والبشم داعية السقم ، والسقم داعية الموت ، ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة ، لأنه قاتل نفسه ، وقاتل نفسه ألأم من قاتل غيره[1]

**وصايا في الطعام :**

١ ـ لا تأكل الطعام إن كنت متوتر الأعصاب .

٢ ـ كل طعامك باسترخاء وهدوء .

٣ ـ لا تأكل حتى درجة الشبع .

٤ ـ لا تشرب الشاي أو القهوة مع الطعام .

٥ ـ حاول أن تشرب بين الوجبتين .

٦ ـ ابدأ وجبة الطعام بالسلطة .

٧ ـ حافظ على وجبة الإفطار في الصباح . وخفِّف من وجبة العشاء .

٨ ـ انتبه إلى كمية السكر في الطعام .

فالببسي والكولا والسفن آب وما شابهها تحتوي الكأس منها على مقدار خمس ملاعق من السكر !!

٩ ـ احذر الأطعمة بين وجبات الطعام ، فأصبع من شوكولاته «Mars» أو السنيكرز . . أو غيرها يحتوي على حوالي ٣٠٠ سعرٍ حراري .

١٠ ـ لا تدخل الطعام على الطعام ، فهو داء سقام .

---

(١) العقد الفريد ٨/ ١٨ .

## الفصل الخامس عشر

# تخلَّص من السُّمنة

الحقيقة المرَّة التي يعرفها العلماء هو أن واحداً من أصل ثلاثة أشخاص في هذا العالم يشكون من السمنة .

وترجع السمنة في معظم الأحيان إلى فقدان التوازن بين كمية الطعام التي يتناولها الإنسان والكمية التي يحتاج إليها بالفعل . أي أنها تنجم عن تناول قدر كبير من الغذاء ، مع القيام بمجهود عضلي أقل من اللازم لاستهلاك الطاقة الموجودة في الطعام . إلا أن هناك بعض الأمراض التي قد تسبب السمنة كقصور الغدة الدرقية . . وغيرها .

وقد يكون هناك استعداد بنيوي في جسم الإنسان للسمنة .

**وتقسم السمنة إلى نوعين ( حسب السبب ) :**

الأول : ناجم عن تضخم الخلايا التي تختزن الدهون ، دون زيادة عددها . ويصيب هذا النوع كبار السن ، وعلاجه سهل نسبياً .

والثاني : ناجم عن زيادة عدد الخلايا التي تختزن الدهون . ويظهر هذا النوع عند الأطفال . حيث تتكاثر الخلايا المخزنة للدهون مع النمو ، خاصةً مع التعود على الإفراط في الطعام منذ السنوات الأولى من العمر . وعلاج هذا النوع أكثر صعوبة . وقد وجد أن ٨٠٪ من البدينين في سن المراهقة ظلوا بدينين فيما بعد .

ونقول إن فلانا مصاب بزيادة الوزن حينما يزيد وزنه ١٠٪ عن الوزن المثالي ، وإذا زاد وزنه على أكثر من ٢٠٪ فوق الوزن المثالي اعتبر مصاباً بالسمنة .

**وهناك أيضاً نوعان من السمنة ( حسب توزيع الدهون بالجسم ) :**

الأول : السمنة التي تصيب البطن والصدر ( الجزء العلوي من الجسم ) : وهي النوع الخطر من السمنة .

والثاني : السمنة التي تصيب الوركين ـ كما هي الحال عند النساء ـ وهي أقل خطورة من الأول .

ويعتقد البروفسور كابلان وكثيرون آخرون أن أفضل قياس للسمنة هو قياس محيط الخصر إلى محيط الوركين . «Waist to Hip ratio» . وكما يقول كتاب «Current» الطبي الشهير في طبعة ٢٠٠١م فإن أحدث الآراء تشير إلى أن زيادة الدهون حول الخصر لها مخاطر أكبر من زيادتها حول الوركين والساقين . وأن البدينين الذين تكون نسبة محيط الخصر إلى محيط الوركين عندهم أعلى من (١,٠) عند الرجال و(٠,٨) عند النساء هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر ومرض شرايين القلب التاجية والسكتة الدماغية . ويتم الحصول على هذه النسبة بتقسيم محيط الخصر بالسنتيمترات على محيط الوركين .

ولمعرفة الوزن المثالي للجسم يفضل اعتماد صيغة ( و/ ط$^{٢}$ ) : والواو تعني وزن الجسم بالكيلو جرام ، أما الطاء فهي الطول بالأمتار . وهذا ما يسمى بمؤشر كتلة الجسم (Body mass index) .

وحدد المجال الطبيعي للرجال بين ٢٠ و ٢٥ ، وللنساء بين ١٩ و ٢٤ .

فإذا كان وزن أحدنا ٨٤ كيلو جراماً وطوله ١,٨٣ متراً ، فإن وزنه يكون ضمن المجال الطبيعي ، لأنه بموجب الصيغة (و/ ط$^{٢}$) يكون مجاله :

٨٤/ (١,٨٣)$^{٢}$= ٨٤/ ٣,٣٤٨٩= ٢٤,٥

أما إذا كان وزن هذا الإنسان ٩٦ كيلوجراماً فتكون النتيجة ٢٨ ، وهي خارج المجال الطبيعي .

وإن شركات التأمين في العالم تعرف أن السمنة تقود إلى حياة أقصر ، ولذلك تتحاشى هذه الشركات تأمين أصحاب البدانة المفرطة .

**مشكلات السمنة :**

**١ ـ السمنة . . ومرض شرايين القلب التاجية :**

أصبحت السمنة مرضاً من أمراض العصر الحديث . ورغم أن السمنة وحدها

ليست من العوامل الأساسية الخطيرة المؤهبة لمرض شرايين القلب التاجية ، إلا أنها تترافق عادةً بأمراض أخرى تؤهب صاحبها لحدوث الذبحة الصدرية أو جلطة القلب ، فكثيراً ما تترافق السمنة بارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، وارتفاع في دهون الدم ، ونقص في النوع المفيد من الكولسترول .

وهذه العوامل كلها تشكل أسباباً رئيسية لمرض شرايين القلب .

وكل زيادة في وزن الجسم بمقدار ١٠٪ فوق الوزن المثالي تؤدي إلى زيادة تصل إلى ٦،٢ ملم زئبقي في ضغط الدم . وزيادة تبلغ ١٢ ملغ٪ في كولسترول الدم ، وارتفاعاً بمقدار ٢ ملغ٪ في سكر الدم .

وتشير الإحصائيات العلمية إلى أن السمنة التي تبدأ من سن مبكرة ( ٢٠ ـ ٤٠ سنة ) تعطي تأثيراً أشد على شرايين القلب من السمنة التي تبدأ بعد ذلك السن .

ويصاب ذوو السمنة المفرطة بتضخم في القلب ، وزيادة الجهد عليه ، وارتفاع ضغط الدم .

ويؤدي نقص التهوية المزمن بالرئتين إلى حدوث ارتفاع في الضغط الشرياني الرئوي ، الذي يزيد العبء على البطين الأيمن ، وينتهي بهبوط ( قصور ) البطين الأيمن في القلب .

ويشكو المريض حينئذٍ من ضيق النفس ، والإجهاد السريع وتورم ( وذمة ) في القدمين .

**٢ ـ السمنة . . . وارتفاع ضغط الدم :**

وقد تبين أن البدينين من الناس يتعرضون ثلاثة أضعاف سواهم من أصحاب الأجسام الطبيعية إلى ارتفاع ضغط الدم . كما تبين أن الرجال الذين تخلَّصوا من ١٥٪ من السمنة نعموا بانخفاض قدره (١٠٪) من ضغطهم المرتفع . وأن الذين يتخلصون من السمنة قد لا يحتاجون إلى علاج لارتفاع ضغط الدم الخفيف ، حيث يعود ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي .

### ٣ ـ السمنة ومرض السكر :

ليس كل من يصاب بالسمنة يصاب بمرض السكر . فحوالي ١٠ ـ ١٥٪ منهم يصابون بمرض السكر . فالسمنة إذن لا تسبب مرض السكر ما لم يكن هناك استعداد في الجسم لذلك .

وهناك عوامل أخرى مساعدة لحدوث مرض السكر عند البدينين . فالمصابون بالبدانة التي تشمل الجزء العلوي من الجسم ، أكثر عرضة من تلك التي تصيب الجزء السفلي منه . ولا يوجد نقص في كمية الأنسولين عند البدينين المصابين بمرض السكر ، بل إن هناك مقاومة تبديها خلايا الجسم لعمل الأنسولين « Insulin Resistance» . وبالتالي يحدث ازدياد في إفراز الأنسولين «Hyper Insulinenia» .

فلكي يعمل الأنسولين ، ينبغي أن تكون خلايا الجسم حساسة لهذا العمل ، بيد أنه في هذا النوع من مرض السكر تصبح الخلايا أقل حساسية فيفرز الأنسولين من البنكرياس بكمية طبيعية ، بل أحياناً بكمية أكثر من الطبيعي ، ولكن تأثيره على الجسم أقل . ولا يكون هذا التأثير كافياً بالنسبة للسكريات واستعمالها بطريقة طبيعية ، مما ينجم عنه ارتفاع نسبة السكر في الدم وظهوره في البول .

وإن كثرة الخلايا الدهنية وكبر حجمها هي سبب مقاومة الأنسولين . ولهذا فإن إنقاص الوزن يؤدي إلى تخفيف مقاومة الخلايا للأنسولين ، وحين تختفي هذه المقاومة تقل حدة مرض السُّكر ، ويمكن علاج هؤلاء المرضى عادةً بدون استخدام الأنسولين[١] .

### السمنة والجهاز التنفسي :

لاشك أن السمنة تلقي عبئاً ثقيلاً على القلب والصدر ، والعمود الفقري والمفاصل . . .

وفي البدين تترسب الدهون على جدار الصدر والبطن ، فتعيق دخول الهواء وخروجه من الرئتين . ولا يحصل الجسم على ما يحتاجه من أوكسجين ، بل

---

(١) عن كتاب Cecil الطبي الشهير طبعة ١٩٩٦ .

ولا يمكنه التخلص مما يتراكم من غاز ثاني أوكسيد الكربون . وحينئذٍ يشكو المريض من « ضيق في النَّفَس » عند الجهد .

ويحدُّ ضيق التنفس من حركة المريض ، فيزداد وزناً على وزن .

والبدينون أكثر عرضة لحدوث مايسمى الصمامة الرئوية «Pulnonary Embolism» تنطلق فيها خثرة من وريد في الساق ، فتسد أحد الشرايين الرئوية ، وتعرض حياة المريض للخطر .

وإذا ما زادت السمنة بشكل كبير ، أصيب المريض بما يسمى مرض « بيكويكيان » وفيه يصاب المريض بالخمول ، والرغبة الزائدة في النوم ، ويصاب الوجه بالحمرة والزرقة . وتتوذم القدمان بالسوائل .

**السمنة وحصيات المرارة :**

وتكثر الإصابة بحصيات المرارة عند السيدات فوق سن الأربعين خاصةً ، ويزداد حدوثها عند البدينات .

وقد يشكو المريض من ألم في الجانب الأيمن من البطن تحت الأضلاع ، وخاصةً بعد تناول وجبة من الدهون .

**السمنة والتهاب المفاصل التنكسي Osteoarthritis :**

كثيراً ما تؤدي السمنة إلى ضمور الغضاريف وخاصةً في مفصلي الركبتين ، وقد يصاب مفصل الحوض .

وإصابة الركبتين بالتهاب المفاصل التنكسي من أهم أسباب العجز عند السيدات البدينات في أواسط العمر وفي كبار السن . ويسبب ألماً في الركبتين ، وقد تنتشر الآلام إلى الساقين .

ويسبب المرض في البدء آلاماً في المفصل أثناء المشي ، ثم يزداد إلى أن تشكو المريضة من الألم أثناء الراحة .

**السمنة وآلام الظهر :**

تزداد حالات الانزلاق الغضروفي ( الديسك ) في الظهر خاصةً عند النساء

البدينات ويشكو المريض من ألم في أسفل الظهر ، وقد ينتشر إلى أحد الساقين .

**السمنة ومرض النقرس :**

تزيد السمنة من حدوث مرض النقرس ، كما تزيد من ارتفاع حمض البول في الدم .

**السمنة والأمراض الجلدية :**

تؤثر السمنة على الجلد من عدة طرق : فهي تزيد الاحتكاك بين الفخذين مما يسبب التهاباً متكرراً في الثنايا ، كما يزداد حدوث الالتهابات الفطرية تحت الثديين وفي الثنايا الأخرى . ويكثر عند البدينين حدوث دوالي الساقين .

**وصايا للمصابين بالسمنة :**

١ ـ إن حالات كثيرة من السمنة سببها إسراف بعض الأمهات في إطعام أطفالهن في السنوات الأولى من العمر ، مما يؤدي إلى تكاثر عدد الخلايا الدهنية في الجسم .

وتظل تلك الخلايا دائماً قابلة للتضخم ، ولتخزين المزيد من الدهون .

فعلاج السمنة يبدأ في الصغر ، بإطعام الأطفال طعاماً صحياً سليماً دون مبالغة أو إسراف .

٢ ـ إن أفضل الطرق لتخفيف الوزن هو تخفيف الوزن تدريجياً لئلا نعرِّض أنفسنا للمرض .

٣ ـ لكي يتخلص الجسم من زيادة النسيج الدهني فيه ، يتحتم على الإنسان الإقلال من الطعام ، وزيادة الاستهلاك الجسماني عن طريق الرياضة البدنية .

٤ ـ الأطعمة المسماة بأغذية الريجيم لا فائدة منها ، ولا ينصح بها .

٥ ـ لا ينصح أبداً باستخدام الأدوية للتخلص من السمنة ، فمنافعها قليلة وخطورتها كبيرة .

٦ ـ كل أقل مما كنت تأكل :

فينبغي الإقلال في كمية الطعام التي نتناولها ، وخصوصاً السكريات والدهنيات والنشويات .

فإن أكثر الذين يعيشون حياة مريحة وسهلة لا يحتاجون يومياً إلى أكثر من ١٢٠٠ سعرٍ حراري .

أما الَّذين يقومون بأعمال جسدية مضنية فيحتاجون يومياً إلى ما بين ٢٠٠٠ ـ ٣٥٠٠ سعر حراري .

٧ ـ لا يكفي أن نراقب ما نأكل بل ينبغي أن نراقب ما نشرب ، فحاول تجنب المشروبات الغازية ، كالكولا والسفن آب والصودا وسواها .

٨ ـ تجنب الأطعمة الدسمة :

فالدهون تعطي من السعرات الحرارية ضعف ما تعطيه السكريات أو البروتينات فتجنب اللحوم الدهنية ، ومنتجات الحليب .. من قشدة وزبد وجبن وكريما ، وخاصةً السمن الحيواني ( البلدي ) .

وحاول تناول الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم ، والدهون غير المشبعة .. كزيت دوار الشمس أو زيت الذرة أو زيت الزيتون . وللسيدات نقول : اطهين الطعام بزيت الذرة ، أو زيت دوار الشمس بدلاً من السمن الحيواني ( المرجرين ) .

٩ ـ تجنب الحلويات والبسكويت والشوكولاته .. وأشباهها ، وأكثر من السلطات والفواكه والبقول ، ولا تكثر من الخبز .

١٠ ـ واظب على الحركة والتمارين الرياضية ، وأفضلها المشي السريع ، وحاول عدم الاعتماد على السيارة حينما تنتقل من مكان لآخر .

* * *

## الفَصْلُ السَّادِسَ عَشَر

# ابتعد عن الدهون

تعالت في السنوات الأخيرة صيحات الدعاة إلى محاربة الكولسترول والدهون في أمريكا وأوربا . وجندت لذلك الصحف والمجلات ، وكثرت المحاضرات والندوات .

والحقيقة أن أكثر من ربع سكان أمريكا وبريطانيا مصاب بارتفاع غير مقبول في كولسترول الدم ، وأن ارتفاع كولسترول الدم هو أحد أهم العوامل المهيئة لحدوث جلطة في القلب .

والكولسترول مادة دهنية موجودة طبيعياً في خلايا الجسم ، وهو أحد مكونات الخلايا ، ومنه يتم تصنيع عدد من الهرمونات والمواد الأساسية للجسم كالكورتيزون وهرمونات الذكورة والأنوثة والأحماض الصفراوية «Bile acids» التي تساعد على امتصاص الدهن من الأمعاء .

وليس كل ما في دمنا من كولسترول يأتي من غذاء ، بل إن أكثر من ثلثيه يصنعه جسمنا شئنا أم أبينا .

ويحمل الدم الكولسترول إلى أجزاء الجسم المختلفة ، وإذا زاد على معدلاته الطبيعية أصبح يمثل ظاهرة مرضية .

ودهون الدم أنواع ، منها ما هو ضار ومنها ما هو نافع ومفيد .

وقد أكدت الدراسات العلمية أن هناك نوعاً مفيداً من الدهون وهو البروتين الشحمي عالي الكثافة «HDL» ( أو ما يسمى بالكولسترول المفيد ) وكلما ازداد مستوى هذا النوع من الكولسترول في الدم قل احتمال الإصابة بأمراض شرايين القلب .

وأكد الباحثون أن إنقاص الوزن وممارسة الرياضة والتوقف عن التدخين هي أهم العوامل التي تزيد من هذا النوع المفيد من الكولسترول .

والنوع الثاني من الدهون هو النوع الضار ( أو ما يسمى البروتين الشحمي قليل الكثافة LDL ) ويقوم هذا النوع من الدهون بنقل الكولسترول من الكبد إلى خلايا الجسم المختلفة ويساعد على ترسبه داخل جدران الشرايين ، مما يؤدي إلى تضيق الشرايين وتصلبها ، وإذا ما حدث ذلك في شرايين القلب ، فقد يؤدي ذلك إلى الذبحة الصدرية أو جلطة القلب .

وينبغي أن نسعى دوماً لخفض هذا النوع من الدهون ، وخاصةً إذا كانت لدى المريض عوامل أخرى مهيئة لحدوث مرض شرايين القلب ، كالتدخين وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، أو قصة عائلية لجلطة في القلب .

**هل تعرف مستوى الكولسترول عندك ؟**

ينبغي على كل إنسان أن يعرف مستوى الكولسترول عنده ، هذا ما تقرره الآن المؤسسات واللجان الصحية العليا في الولايات المتحدة . ففي « تقرير البرنامج الوطني التثقيفي الأمريكي لموضوع الكولسترول » والصادر عام ١٩٩٣ ، أوصى التقرير بضرورة إجراء معايرة فحص كولسترول الدم عند كل إنسان سليماً كان أم مريضاً .

فإن كان أدنى من ٢٠٠ ملغ٪ ( أقل من ٥,٢ ميلي مول/ ليتر ) فما عليك إلا أن تستمر في نمط غذائك ، وتتجنب التدخين ، وتخفض وزنك إن كنت بديناً ، وتمارس المشي بانتظام .

أما إن كان الكولسترول فوق ٢٠٠ ملغ٪ فعليك استشارة الطبيب واتباع حمية فقيرة بالدهون والكولسترول .

وينبغي التنبيه إلى أنه إذا زاد مستوى الكولسترول بحيث وصل إلى ٢٤٠ ملغ٪ فإن احتمال حدوث مرض شرايين القلب يزيد ليصبح ضعف ما هو عليه عند من كان الكولسترول عنده ما دون الـ ٢٠٠ ملغ٪ .

وكلما زاد مستوى الكولسترول في الدم ، زاد احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية .

وبالمقابل ، فإن خفض نسبة الكولسترول في الدم بمعدل واحد بالمئة يخفض احتمال الإصابة بمرض الشرايين التاجية بمعدل اثنين بالمئة . فإذا انخفض الكولسترول عندك من ٢٥٠ ملغ٪ إلى ٢٠٠ ملغ٪ مثلاً ( أي بنسبة ٢٠٪ ) فإن فرصة الإصابة بمرض شرايين القلب تنخفض بنسبة ٤٠٪ .

أما إذا كان الكولسترول مرتفعاً بشدة ، فقد يحتاج الأمر لاستعمال الدواء الخافض للكولسترول مع التركيز على أهمية اتباع حمية غذائية تتجنب فيها الدهون السيئة ، وتخفيف الوزن .

ونحب أن نؤكد على أن الأبحاث العلمية الحديثة أظهرت أن خفض مستوى الكولسترول في الدم قد أدى إلى تحسن ملحوظ في حالة الشرايين المتضيقة ، وخفت نسبة تضيقها . وهذا ما يبعث الأمل عند المصابين بمرض شرايين القلب ويحفزهم على ضرورة السيطرة على مستوى الكولسترول عندهم ، حيث يؤكد آخر التقارير من البرنامج التثقيفي الأمريكي «National Education Program» لعام ١٩٩٣ على ضرورة خفض نسبة الكولسترول الضار ( LDL ) عند هؤلاء المرضى إلى ما دون ١٠٠ ملغ٪ وبذلك تقلُّ عندهم فرصة حدوث الجلطة القلبية .

**وصايا لغذاء صحي سليم ؟**

(١) تجنب الدهون المشبعة في غذائك ، كالدهون الحيوانية ، ومنتجات الحليب ، كالقشدة والكريما والزبدة والسمن البلدي ( الحيواني ) والنباتي . واستعض عنها بالدهون اللامشبعة كزيت الذرة ، أو زيت دوار القمر ( عباد الشمس ) أو زيت الزيتون .

وتنصح المنظمات الصحية العالمية بأن يشكل زيت الزيتون حوالي ثلث الدهون المستخدمة يومياً في الطعام .

(٢) حاول أن تأكل المزيد من الأغذية الغنية بالألياف ( كالخضار والفواكه والحبوب : كالفول والفاصولياء والعدس وغيرها ) .

(٣) تجنب الإكثار من تناول اللحوم ، واستعض عنها بالسمك والدجاج ( حاول أن تأكل وجبتين من السمك في الأسبوع ) .

(٤) أقلل من تناول البيض والحلويات والجاتو وما شابهها .

(٥) حاول أن تجعل غذاءك متنوعاً وممتعاً ، وأن تزيد من سعادتك في حياتك بدلاً من أن تحوِّل حياتك إلى نكد وهموم[1] !.

---

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا « الدهون والكولسترول والقلب » .
من إصدار دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة .

## الفَصْل السَّابع عَشَر

# مارس نوعاً من أنواع الرياضة البدنية

تجمع المصادر الطبية الحديثة الآن على أن إجراء تمارين رياضية ، كالمشي السريع ، أو الجري ، أو ركوب الدراجة ، أو السباحة لمدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع يفيد في الوقاية من الذبحة الصدرية وجلطة القلب .

فقد نشرت مجلة (B.M.J) الطبية حديثاً مقالاً رئيساً ذكرت فيه كاتبة المقال أن ممارسة الرياضة البدنية تفيد القلب من خمسة وجوه .

الأول : تخفض الكولسترول الضار «LDL» والمسؤول عن تصلب الشرايين وتضيقها ، وترفع من مستوى الكولسترول المفيد «HDL» الذي يكنس ما ترسب في الشرايين من دهون .

وتبين للباحثين أن أفضل دواء لرفع هذا النوع المفيد من الكولسترول هو الرياضة البدنية ، وكلما ارتفع مستواه في الدم قلَّ احتمال الإصابة بتضيق الشرايين والذبحة الصدرية .

الثاني : تنقص الوزن ، وتحافظ على لياقة الجسم .

الثالث : تساعد الرياضة البدنية في خفض ضغط الدم عند المصابين بارتفاع الضغط . فممارسة الرياضة بانتظام تخفض ضغط الدم بضع مليمترات . فإذا ما تضافر إنقاص الوزن مع الرياضة البدنية المنتظمة ، فقد يلغي ذلك حاجة المريض المصاب بارتفاع ضغط خفيف للدواء . ( ولكن ينبغي أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب ) .

الرابع : الرياضة البدنية تساعد في الإقلاع عن التدخين .

فهي تمدُّ البدن بالقوة والنشاط ، وتقلل من اعتياد الإنسان على التدخين .

وحين تشتهي سيجارة ، انطلق خارج البيت ، وتنسم الهواء العليل ولو لدقائق معدودات .

الخامس : تقلل من تخثر الدم ( تجلط الدم ) مما يقلل من احتمال حدوث جلطات في الشرايين .

وقد حثَّ الرسول عليه الصلاة والسلام على الرياضة البدنية ، فقد كان رسول الله ﷺ يسابق أصحابه ، ويسابق عائشة ـ رضي الله عنها ـ وكان يعلم أصحابه الرماية ، ويحثهم على ركوب الخيل .

وقد ورد عن عمر بن الخطاب ـ رضي الله عنه ـ :

« علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل » .

وعن جابر بن عبد الله أن رسول الله ﷺ قال :

« كل شيء ليس من ذكر الله لهوٌ ولعبٌ ، إلا أن يكون أربعة : ملاعبة الرجل امرأته ، وتأديب الرجل فرسه ، ومشي الرَّجل بين الغرضين ، وتعليم الرجل السباحة »[1] .

ومن أنواع الرياضة قيام الليل ، فهو عبادة لله ورياضة للجسد .

فعن سلمان ـ رضي الله عنه ـ قال : قال رسول الله ﷺ :

« عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين من قبلكم ، وهو مطردة للداء عن الجسد »[2] .

والرياضة أنواع مختلفة ، وقد عرف فوائدها الأقدمون وحث عليها من كتب في الطب النبوي . يقول ابن القيم : « أما ركوب الخيل ، ورمي النشاب ، والصرع ، والمسابقة على الأقدام فرياضة للبدن كله ، وهي قالعة لأمراض مزمنة »[3] .

---

(١) رواه النسائي . وقال الألباني حديث صحيح ( انظر صحيح الجامع الصغير ٤٥٣٤ ) .
(٢) أخرجه أحمد والحاكم ، وقال : على شرط مسلم ، ووافقه الذهبي .
(٣) الطب النبوي لابن قيم الجوزية .

وليس من الضروري إجراء ذلك النشاط البدني يومياً ، فقد وجد الباحثون أن ممارسة نوع من أنواع الرياضة كالمشي السريع أو الجري أو السباحة . . أو غيرها مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع ربما تكفي لتحقيق الغرض المطلوب ، شريطة الاستمرار في ذلك النشاط .

وهناك قاعدة ذهبية ، وهي : ألا يتجاوز الشخص أبداً قوة احتماله الطبيعية ، بحيث تكون زيادة الجهد تدريجية وأكيدة في الوقت نفسه منعاً لحدوث أوجاع وآلام عضلية تفسد متعة الرياضة . والأمر الأسوأ هو أن الإفراط في التدريب والرياضة ضار بالصحة ، شأنه شأن كل الأمور الأخرى .

ولهذا فإن الاعتدال هو الضمان ، وخاصةً بالنسبة للَّذين تجاوزوا الأربعين ، أو الَّذين ينقصهم الإعداد أو التدريب اللازم .

وهذا لا يعني أن يمتنع الأشخاص الأكبر سناً عن النشاط البدني ، بل العكس هو الصحيح . فهذا النشاط مفيد لكل الأعمار ، بل ربما تزداد فائدته مع تقدم السن . فالمشي يؤخر فقدان العظام للمعادن ، ويقلل من التعرض للكسور التي يكثر حدوثها عند المسنين .

**ما تصرفه من طاقة خلال ساعة من أحد النشاطات التالية**

| النشاط | السعرات الحرارية بالساعة |
|---|---|
| النوم | ٦٥ |
| الاستلقاء في السرير | ٧٧ |
| الجلوس | ١٠٠ |
| الوقوف مسترخياً | ١٠٥ |
| الخياطة | ١٣٥ |

تـــابع

| النشاط | السعرات الحرارية بالساعة |
|---|---|
| الضرب على الآلة الكاتبة بسرعة | ١٤٠ |
| الجهد الخفيف | ١٧٠ |
| المشي ببطء (٢,٦ ميل/ ساعة) | ٢٠٠ |
| النجارة ، الدهان | ٢٤٠ |
| الرياضة الفعالة | ٢٩٠ |
| الرياضة الشديدة | ٤٥٠ |
| نشر الخشب | ٤٨٠ |
| السباحة | ٥٠٠ |
| الجري (٥,٣ ميل/ ساعة) | ٥٧٠ |
| الرياضة الشديدة جداً | ٦٠٠ |
| المشي بسرعة ٥,٣ ميل/ ساعة | ٦٥٠ |
| صعود الدرج | ١١٠٠[١] |

(١) طبعة ٢٠٠٠م Guyton Textbook of physiology.

## الفصل الثامن عشر

# لا تدخن أبداً

بالله عليكم خبِّروني ، لو أن أحدنا وضع أمامه أفخر طعام يشتهيه ، ثم أُخبر أن في هذا الطعام سمّاً للفئران ، أتراه يأكله ، أتراه يمسُّه بيده ؟ لا والله . . فكيف يدخن المدخِّنون وهم يعلمون أن في كل سيجارة سمَّ فئران ، بل أشدّ فتكاً من سم الفئران ؟!! . .

فلو علم المدخنون حق العلم مدى خطورة التدخين لما دخَّنوا سيجارة واحدة ، ولما أشعلوا لها ناراً . فقد جاء في تقرير « ايفريت كوب » ـ وزير الصحة الأمريكية ـ أن ضحايا التدخين في الولايات المتحدة سنوياً هم ثلاثمئة وخمسون ألفاً نتيجة التدخين المباشر ، وخمسون ألفاً نتيجة التدخين السلبي ( كالجلوس مع المدخنين ) .

وفي بريطانيا يزيد ضحايا التدخين عن المئة ألف سنوياً .

ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الَّذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام والأمراض المزمنة نتيجة استخدام التبغ ، يفوق دون ريب عدد الَّذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجدري والسل والجذام والتيفوئيد والتيفوس مجتمعة في كل عام .

ويقول تقرير الكلية الملكية للأطباء في إنجلترا إن ثلاثة من كل عشرة يدخنون سيلاقون حتفهم بسبب أمراض ناجمة عن التدخين ، وإن أغلب الباقين سيعانون من أمراض لها علاقة بالتدخين .

وقد أدرك ذلك أكثر من خمسة وثلاثين مليوناً من الأمريكيين ، فأقلعوا عن التدخين ، في حين نجد ـ للأسف الشديد ـ شباباً وفتيات في عالمنا العربي وقد

ازدادوا شغفاً بالسيجارة وكأنها رمز التقدم والرقي .

والله إنه ليحزنني أن أرى شاباً في الثلاثينات من عمره يأتيني بجلطة في قلبه ، وماله ذنب في ذلك سوى أنه كان من المدخنين .

فإذا كنت مدخناً فإن أيسر وأكثر الوسائل فعالية في حماية قلبك من جلطة القلب هي أن تتوقف عن التدخين .

والتدخين لا يسبب جلطة ( احتشاء ) القلب فحسب ، بل إنه يسبب سرطان الرئة والفم والمثانة والبنكرياس والقضيب وعنق الرحم .

كما يسبب السكتة الدماغية (Stroke) والتهاب القصبات المزمن الذي يجعل الإنسان عالة على أهله ، فيصاب بضيق في النفس ، وسعال مزمن لا يفيد فيه الدواء .

وللتدخين علاقة بالعنانة (Impotence) عند الرجال ، والعقم عند النساء .

وتأكد يا أخي أن فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي تقلع فيه عن التدخين ، وبعد خمس سنين تقريباً من التوقف عن التدخين ـ وقد تختلف هذه المدة من شخص إلى آخر ـ فإن احتمال حدوث مرض في شرايين القلب يصبح مساوياً لمن لم يدخّن في حياته قط .

وقد أفتى كثير من العلماء بتحريم التدخين ، ومنهم الشيخ عبد العزيز بن باز مفتي المملكة العربية السعودية الذي يقول : « شرب الدخان حرام ، وزرعه حرام ، والاتجار به حرام لما فيه من الضرر » .

وأفتى بذلك أيضاً شيخ الأزهر جاد الحق علي جاد الحق وغيره من علماء الأزهر ، والشيخ الدكتور محمد سعيد رمضان البوطي . . وغيره كثير في مختلف أرجاء العالم الإسلامي .

**بعض مضار التدخين :**

١ ـ إذا كنت تدخن ٢٠ سيجارة في اليوم ، فإن مخاطر إصابتك بأعراض قلبية تتضاعف .

٢ ـ إن التدخين يضاعف عدد الوفيات بأمراض القلب .

٣ ـ إن نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية عند المدخنين تبلغ ثلاثة أضعاف ما هي عليه عند غير المدخنين .

٤ ـ إن نسبة الوفيات بسرطان الرئة يبلغ ١١ ضعفاً عمّا هو عليه عند غير المدخنين .

٥ ـ إن النساء اللواتي يدخِّن أثناء الحمل يزداد لديهن خطر الإجهاض ، كما يزداد خطر ولادة الطفل ميتاً ، أو قد يولد الطفل ووزنه دون الوزن الطبيعي .

٦ ـ إن النساء اللواتي يدخِّن في سنوات الخصب ، يصبن بانقطاع الطمث في سن أبكر من غير المدخنات .

ومن أراد الإقلاع عن التدخين عليه أن يتصرف بقوة إرادة وعزم ، وكثيراً ما نسمع بدعايات حول استعمال بعض الوسائل أو الأدوية التي تساعد في الإقلاع عن التدخين .

والواقع أنه لم يقم بعد أي دليل علمي على صحة تلك الادعاءات . ومن هذه الوسائل المطروحة : سجائر بديلة مصنوعة من غير التبغ ، والتنويم المغناطيسي ، وعلكة النيكوتين . . وغيرها . وكلها لم تنجح إلا نسبياً ، وقد تفلح عند البعض .

**بعض فوائد التوقف عن التدخين الفورية[1] :**

يقول كتاب Current الطبي الشهير في طبعة ٢٠٠١ : «هناك عدد من الفوائد الفورية التي يجنيها من يتوقف عن التدخين» :

١ ـ تتحسن قدرتك على التنفس.

٢ ـ تستعيد حاسة الشم والتذوق.

٣ ـ تحتاج إلى وقت أقل من النوم.

٤ ـ تتحسن طاقتك الجسدية، وتستطيع المشي لمسافة أطول.

---

(١) للمزيد من التفاصيل عن كيفية التوقف عن التدخين راجع كتابنا «قلبك بين الصحة والمرض» وهو من منشورات دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة.

٥ ـ تخفف خطر التدخين السلبي على الآخرين من أفراد العائلة أو في العمل.

٦ ـ تحسن من تروية شرايين القلب والأطراف.

٧ ـ ينخفض عدد ضربات القلب.

٨ ـ وينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم.

٩ ـ ينخفض خطر الموت من الحريق بنسبة ٠,٥٪.

١٠ ـ توفر على جيبك كمية من المال الضائع.

* * *

## الفصل التاسع عشر

# إياك والمسكرات

شرب المسكرات مشكلة يعاني منها الغرب ، ويعاني منها البعض في بلادنا العربية والإسلامية . وإن ما يدعو إلى الأسف الشديد أن نشاهد ازدياداً في شرب الخمر في بلادنا الإسلامية ، في الوقت الذي يدعو فيه الغرب إلى الابتعاد عن المسكرات .

تقول دائرة معارف جامعة كاليفورنيا للصحة ( طبعة ١٩٩٩ ) : « يعتبر الخمر حالياً القاتل الثاني ـ بعد التدخين ـ في الولايات المتحدة . فشرب المسكرات في أمريكا سبب موت أكثر من ١٠٠,٠٠٠ شخص سنوياً هناك . والخمر وحده مسؤول عن أكثر من نصف الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق في أمريكا ( والبالغة ٥٠,٠٠٠ شخص سنوياً ) .

وليس هذا فحسب ، بل إن الخمر مسؤول عن إصابة أكثر من نصف مليون شخص بحوادث السيارات في أمريكا في العام الواحد . وأما في البيت ، فالمسكرات مسؤولة عن كثير من حرائق البيت ، وسقوط شاربي الخمر على الأرض ، أو غرقهم أثناء السباحة » .

وتتابع دائرة معارف جامعة كاليفورنيا القول : « والمسكرات لا تسبب المشاكل في البيت . . أو على الطرقات فحسب ، بل إن خسائر أمريكا من نقص الإنتاج وفقدان العمل نتيجة شرب الخمر تزيد عن ٧١ بليون دولار سنوياً . ناهيك عن الخسائر التي لا تقدر بثمن من مشاكل نفسية وعائلية واجتماعية . ويحثُّ الكتاب في الجرائد والمجلات الأمريكية الناس على عدم تقديم المسكرات قبل العشاء ـ أثناء حفلاتهم ـ وعلى أن يصادروا مفاتيح السيارات من المفرطين في شرب الخمر ، حتى

لا يقودوا أنفسهم إلى الموت !! » .

وتذكر موسوعة جامعة كاليفورنيا في مكان آخر : « إنّ ثلث اليافعين في أمريكا يشرب المسكرات بدرجة تعيق نشاطه الدراسي في المدرسة ، أو توقعه في مشاكل مع القانون . . وقد بدأ معظم هؤلاء الشباب شرب المسكرات قبل سن الثالثة عشرة من العمر » .

ويقول البروفسور « شوكيت » وهو بروفسور الأمراض النفسية في جامعة كاليفورنيا ومدير مركز الأبحاث المتعلقة بالإدمان على الكحول : « إن ٩٠٪ من الناس في الولايات المتحدة يشربون الخمر ، وإن ٤٠ ـ ٥٠٪ من الرجال هناك يصابون بمشاكل عابرة ناجمة عن المسكرات . وإن ١٠٪ من الرجال و٣ ـ ٥٪ من النساء مصابون بالإدمان على الكحول »[1] .

ويقدّر خبراء جامعة كاليفورنيا أن ١٥ مليون أمريكي يشرب أكثر من كأسين من البيرة ـ أو ما يعادلها من أنواع الخمر الأخرى ـ يومياً . واستناداً إلى المعهد الوطني الأمريكي للإدمان على الخمر ، فإن من يشرب مثل تلك الكمية يعتبر « مفرطاً في شرب المسكرات » « Heavy Drinker » وأن ١٨٪ من هؤلاء يشرب أكثر من ٤ كؤوس من البيرة ـ أو ما يعادلها ـ يومياً ، وهذه الفئة مهددة بالإدمان الخطير على الكحول » .

هذا ما يجري في أمريكا ، فماذا يحدث على الجانب الآخر من الأطلنطي ـ وبالخصوص بريطانيا ؟ تقول مجلة « لانست » البريطانية الشهيرة : « إن مئتي ألف شخص يموتون سنوياً في بريطانيا بسبب المسكرات » . وذكرت المجلة البريطانية للإدمان « British Journal of Addiction » أن الخسائر الناجمة عن مشاكل الكحول الطبية بلغت ٦٤٠ مليون جنيه استرليني في العام الواحد ، وأنَّ الخسارة الإجمالية الناجمة عن شرب المسكرات تقدر بـ ٢,٠٠٠ مليون جنيه استرليني في العام الواحد » .

---

(١) عن كتاب هاريسون الطبي طبعة ٢٠٠٠ .

وذكرت هذه المجلة أيضاً أن ١٢٪ من المرضى الذين يدخلون المستشفيات في بريطانيا ، يدخلون بسبب مشاكل ناجمة عن المسكرات » .

وعودة إلى أمريكا . . فحسب ما جاء في كتاب «Cecil» الطبي الشهير: «فإن الخسائر الكلية الناجمة عن مشاكل المسكرات في أمريكا بلغت ما قيمته ١٣٦ بليون دولار في العام الواحد. ويقدِّر الخبراء أن ربع الحالات التي تدخل المستشفيات الأمريكية سببها أمراض ناجمة عن شرب المسكرات».

فحذار . . حذار أيها المسلمون ، قبل أن يستشري فينا الداء الذي يريده لنا الغرب . فالأفلام والمجلات الخليعة تدعو الناس صباح مساء في بلادنا العربية إلى شرب المسكرات عن طريق إبراز الفنانين والممثلين ، وفي أيديهم كأس من المسكرات ، أو عن طريق الدعايات والمقالات .

ويظن بعض الناس أن شرب قليل من المسكرات أمر لابأس فيه ، ولكن هذا غير صحيح . وقد نبَّهت على خطورته مجلة « لانست » البريطانية فتقول في عدد صادر لها عام ١٩٨٧ : « لقد تبين أخيراً أن معظم الوفيات والاختلاطات الناجمة عن الكحول تحدث عند الَّذين يظنون أنهم لا يشربون الكثير من الخمر ، وعند أولئك الَّذين كان يظن أطباؤهم أن ما يتناولونه من المسكرات ما هو بالكثير ، بل هو في حكم المقبول في عرف المجتمعات الأمريكية والأوربية » .

ولكن رسول الله ﷺ ما كان ليغفل عن ذلك ، فقال حديثه المشهور : « ما أسكر كثيره فقليله حرام »[1] .

وزعم البعض من الأطباء أن القليل من الخمر قد ينقص نسبة الوفيات من جلطة القلب . ولكن مقالاً رئيساً في مجلة « لانست » البريطانية ( صدرت عام ١٩٨٧ ) فنَّد هذه المزاعم ، يقول كاتب المقال : « إن ما يدعيه بعض الأطباء من أن الكحول قد يكون مفيداً إذا ما أخذ بجرعات صغيرة إنما هو محض كذب وافتراء » .

---

(١) رواه أحمد وأبو داود والترمذي ( صحيح الجامع الصغير ٥٥٣٠ ) .

ويقول أيضاً : « إن الدراسة التي يستند إليها هؤلاء دراسة غير موثوقة ولا يعتد بها » . ويتابع كاتب المقال القول : « وخلاصة القول إنَّ على الأطباء أن يبلغوا الناس رسالة واحدة فقط وهي : أن الكحول ضار بالصحة » .

أنعجب بعد هذا كله من تحريم الإسلام للمسكرات ؟!! حتى للقليل منها !؟ ألم يقل رسول الإنسانية عليه صلوات الله وسلامه : « كل مسكر حرام ، وما أسكر منه الفَرَقُ فملءُ الكفِّ منه حرام »[١] .

ثم ألم يحذِّر رسول الله ﷺ من الجلوس على موائد الخمر لأن ذلك قد يعرض صاحبها لمسايرة الجالسين ، فربما ذاقها للمرة الأولى ثم تبعها جلسات وسكرات . « نهى رسول الله ﷺ عن الجلوس على مائدة يُشرب عليها الخمر »[٢] .

﴿ إن في ذلك لذكرى لمن كان له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد ﴾ . [ ق : ٣٧ ][٣] .

**وحديثاً نشرت مجلة Drugs Exp Clin Res في عام ١٩٩٩ دراسة تذكر فيها أن المادة التي يعزى لها التأثير المفيد في رفع مستوى الكولسترول المفيد، والموجودة في الخمر الأحمر وتدعى Resveratrol هي موجودة أصلاً في العنب الأحمر، وبنفس الفعالية. ويضيف كاتب المقال ـ وهو يتحدث عما يجري في الغرب ـ: لماذا نعرض الناس لأخطار الخمر والإدمان عليها من أجل احتمال حصول فائدة غير مؤكدة، في الوقت الذي يمكن الحصول على هذه المادة من العنب الأحمر؟**

**وتحظر الجمعية الأمريكية لأمراض القلب الدعوة إلى شرب الخمر عند من لا يشربها، من أجل هذا السبب.**

---

(١) رواه أبو داود والترمذي ( صحيح الجامع الصغير ٤٥٥٢ ) .

(٢) رواه أبو داود والترمذي ( صحيح الجامع الصغير ٦٨٧٤ ) .

(٣) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا « أطباء الغرب يحذِّرون من شرب الخمور » وهو من إصدار دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة .

# الفَصْل العُشْرون

## تجنب نقص حديد الدم

يعتبر نقص الحديد أكثر المشاكل الغذائية شيوعاً في أمريكا وأوربا ، ويقدر الخبراء ـ حسب ما جاء في دائرة معارف جامعة كاليفورنيا طبعة ١٩٩٩م ـ أن ١٥٪ من النساء الأمريكيات مصابات بنقص الحديد . . وأن نصف سكان بعض دول العالم الثالث مصاب بنقص الحديد[1] .

**ما هي أهمية الحديد ؟**

الحديد عنصر أساسي في تركيب خضاب الدم ( الهيموغلوبين ) الذي ينقل الأوكسجين إلى كافة خلايا الجسم . ويدخل الحديد في تركيب عدد من الأنزيمات في الجسم . والمستوى الطبيعي لخضاب الدم ( الهيموغلوبين ) هو ١٤ ـ ١٨ غ/ ١٠٠ مل عند الرجال و١٢ ـ ١٦ غ/ ١٠٠ مل عند النساء .

**ما هي أعراض نقص الحديد ؟**

يؤدي نقص حديد الجسم إلى حدوث فقر الدم ( الأنيميا ) وينجم عن ذلك أعراض فقر الدم المشهورة : وهي الإعياء ، والتعب ، والخفقان ، وقد يحدث ألم وتشققات في اللسان ، وصداع ، وأرق ، وضيق في النفس ، وشحوب .

أما أعراضه عند الأطفال فتتمثل بنقص في الشهية ، وبطء في النمو .

**من هم المعرَّضون للإصابة بنقص الحديد ؟**

وأكثر الناس إصابةً بفقر الدم نتيجة نقص الحديد هم :

١ ـ الأطفال واليفَّع : وقد أكدت الدراسات العلمية أن نقص الحديد يؤثر على

---

(١) عن كتاب « Current » طبعة ٢٠٠١م.

قدرات الأطفال التعليمية .

ولهذا ينصح أطباء الأطفال بإعطاء شراب الحديد للأطفال في سن المدرسة .

٢ ـ النساء في سن الطمث : بسبب فقد الدم أثناء الطمث ، حيث تفقد المرأة شهرياً ( خلال الطمث ) حوالي ٥٠ مل من الدم وسطياً . وقد تزداد تلك الكمية إلى خمسة أضعاف .

٣ ـ الحوامل : بسبب احتياج الجنين والمشيمة للحديد . حيث تحتاج الحامل أو المرضع إلى ٢ ـ ٥ ملغ من الحديد يومياً ولا يستطيع الغذاء تأمين تلك الكمية ، مما يحتاج معه إلى تناول حبوب الحديد .

٤ ـ الَّذين هم على حمية ( ريجيم ) لتخفيف الوزن : فكلما قلت السعرات الحرارية المتناولة قلت كمية الحديد التي يحتويها الغذاء .

٥ ـ الَّذين لا يتناولون منتجات اللحوم[١] .

ولكن أهم سبب لفقر الدم بنقص الحديد هو فقدان الدم ، وخاصة عن طريق الجهاز الهضمي ، كما قد يحدث عند المصابين بالبواسير ، أو الذين يتناولون الأسبرين باستمرار . وإن وجود فقر الدم بنقص الحديد ينبغي أن يدفع الطبيب للبحث عن سبب للنزف الهضمي ، أو نزف من الرحم عند المرأة[١] .

**كيف تعرف أن الحديد منخفض في جسمك ؟**

إذا كانت لديك الأعراض السابق ذكرها ، فيمكن لطبيبك أن يجري فحصاً دموياً بسيطاً ، لمعرفة ما إذا كان لديك فقر دم بنقص الحديد . ويتأكد ذلك بالاستجابة السريعة لتناول حبوب الحديد ، فإن معظم الأعراض يزول خلال عدة أيام من تناول حبوب الحديد .

ويؤدي تناول مركبات الحديد إلى تلون البراز باللون الأسود ، وقد يشكو البعض من الإمساك نتيجة تناول حبوب الحديد .

---

(١) عن كتاب « Current » طبعة ٢٠٠١م.

وتحتاج الحامل والمرضع إلى المزيد من الحديد ، فيصف الطبيب حبوب الحديد وحمض الفوليك خصوصاً بعد الثلث الأول من الحمل .

**ما هي مصادر الحديد في الغذاء ؟**

أهم مصادر الحديد هي : الكبد والكليتان والقلب وصفار البيض والبقول . وأما الأغذية التي تحتوي على كميات متوسطة من الحديد ، فهي : اللحوم والسمك والدجاج والخضروات والخبز الأسمر . ويؤدي الإفراط في غلي الخضروات إلى نقص محتواها من الحديد بنسبة ٢٠٪ ولا تمتص الأمعاء عادةً أكثر من ١٠٪ من الحديد المتوفر في الطعام[١]. فرغم أن الغذاء اليومي (في أمريكا) يحتوي على ١٠ـ ١٥ ملغ من الحديد يومياً إلا أن الجسم لا يحصل على أكثر من ١ ـ ٢ ملغ من هذا الحديد .

**جدول يبين محتويات أهم مصادر الحديد في الغذاء**

| الغذاء | كمية الحديد في ١٠٠غ ( بالملغ ) |
|---|---|
| النخالة | ١٥ |
| الكبد المطهي | ١٢,٥ |
| الكلية المطهية | ١١,٥ |
| الكاكاو | ١٠,٥ |
| طحين الصويا | ٨ |
| البقدونس | ٨ |
| الفواكه المجففة | ٥,٨ |
| السردين | ٤,٦ |
| الخبز الأسمر | ٢,٥ |
| لحم البقر | ١,٩ |
| التمر | ١,٦ |

(١) عن كتاب « Current »

أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أن تناول الشاي ( بما يحتويه من مادة التانين ) مع الطعام يساهم في إحداث نقص الحديد في الجسم ، حيث يمنع التانين امتصاص الحديد من الأمعاء ، وينطبق الأمر ذاته على القهوة .

وينصح الأطباء شاربي القهوة أو الشاي بتأخير شرب القهوة أو الشاي بقدر ساعة أو ساعتين بعد الانتهاء من وجبة الطعام[1] .

**علاج فقر الدم بنقص الحديد :**

يظل العلاج بسلفات الحديد ( ٣٢٥ ملغ ثلاث مرات يومياً ) أفضل علاج . ويفضل تناولها على معدة فارغة . أما الذين لا يستطيعون ذلك فيمكنهم تناولها مع الطعام . وعادة ما يعود مستوى خضاب الدم ( الهيموغلوبين ) إلى الطبيعي بعد شهرين من العلاج . إلا أنه يجب الاستمرار بالعلاج لمدة ٣ ـ ٦ شهور بعد ذلك[1] .

---

(١) عن كتاب « Current »

# الفصل الحادي والعشرون

## المغنزيوم
## المعدن الذي لم يُعط حقه من الاهتمام[1]

عرف استعمال المغنزيوم في علاج ارتفاع ضغط الدم وكدواء مضاد للاختلاج منذ مدة طويلة . . كما أن تأثيراته على القلب قد وُصفت في الثلاثينيات .

ولكن يبدو أن دور المغنزيوم قد أُغفل حتى فترة وجيزة . . حين أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أهمية المغنزيوم في علاج عدد من الحالات المرضية الهامة .

اشتق اسم المغنزيوم من مدينة يونانية قديمة تسمى « مغنيزيا » (Magnesia) وكانت تلك المدينة تحتوي على رواسب كبيرة من كربونات المغنزيوم .

ويحتوي جسم الإنسان على ٢٥ جراماً من المغنزيوم فقط . ونصف هذه الكمية موجود في العظام ، وما تبقى من المغنزيوم يتوزع على الأعضاء الأخرى والأعصاب والدم .

**ما هي وظائف المغنزيوم ؟**

١ ـ يلعب المغنزيوم دوراً أساسياً في وظائف الجسم فهو يساعد في إنتاج الطاقة وتجدد الخلايا .

٢ ـ يحافظ على ثبات تركيب الخلايا أثناء مراحل النمو أو تجدد الخلايا .

٣ ـ عامل هام في نقل السيالة العصبية ( الأوامر العصبيةNerve Impulse) .

---

(١) نشر هذا المقال في المجلة الطبية السعودية عام ١٩٩٣ .

٤ ـ عامل مشارك في الهرمونات وفيتامين ب١ ، ب٦ .

**ما هي أعراض نقص المغنزيوم ؟**

أكثر الأعراض شيوعاً هي الإعياء والتشنجات العضلية والضعف العام والرجفان . وقد يشكو المصاب بنقص المنغزيوم من النرفزة والتهيج والخفقان ، وقد تحدث سرعة في دقات القلب أو ارتفاع في ضغط الدم . كما يمكن أن يحدث اختلاط في الذهن واضطراب في التوجه . ويبدي تخطيط القلب الكهربائي تطاولاً في وصلة (QT) .

**ما هي أسباب نقص المغنزيوم ؟**

أ ـ نقص تناول أو امتصاص المغنزيوم ، وينجم ذلك عن :

١ ـ الإسهال المزمن أو استعمال المسهلات بشكل مستمر أو سوء امتصاص في الأمعاء .

٢ ـ أمراض سوء التغذية Malnutrition .

٣ ـ الإدمان على الكحول .

ب ـ فقد المغنزيوم نتيجة :

١ ـ استعمال المدرات لفترة طويلة .

٢ ـ الإسهالات .

٣ ـ السبات السكري Diabetic Ketoacidosis .

٤ ـ فقد المغنزيوم بمرض كلوي .

ج ـ آليات غير معروفة :

١ ـ فرط نشاط الغدة المجاورة للدرق Hyperparathyroidism .

٢ ـ العلاج بالڤيتامين (د) .

٣ ـ العلاج بأدوية معينة مثل (Aminroglycosides) .

**ما هي أفضل مصادر المغنزيوم في الغذاء ؟**

| الغذاء | كمية المغنزيوم في ١٠٠غ |
|---|---|
| فول الصويا Soya Bean | ٣١٠ ملغ |
| المكسّرات (Nuts) | ٢٥٠ غ |
| الطحين الأسمر | ١٤٠ ملغ |
| الرز الأسمر | ١١٩ ملغ |
| البازلاء المجففة | ١١٦ ملغ |
| التمر | ٦٠ ملغ |
| الفواكه المجففة | ٨٠ ملغ |
| الخضروات | ٦٠ ملغ |
| اللحوم | ٥٠ ملغ |
| الموز | ٤٢ ملغ |

وتعتبر الأغذية الفقيرة بالألياف أو المصنّعة Processed فقيرة بالمغنزيوم . وفي المناطق التي توجد فيها مياه عسرة Water Hard ، تعتبر هذه المياه مصدراً هاماً للمغنزيوم .

**المغنزيوم . . والقلب :**

تركزت أبحاث العلماء في السنوات الماضية على دور المغنزيوم في معالجة اضطرابات نظم القلب ، ونشرت مئات الأبحاث التي تؤكد ذلك . يقول كتاب «The Heart» : « يؤدي نقص المغنزيوم إلى ظهور أعراض سريرية هامة عند الّذين يتناولون المدرات البولية (Diuretics) لفترة طويلة ، أو عند المصابين بمرض السكر ، أو مرض في الجهاز الهضمي .

وقد يحدث نقص شديد في المغنزيوم عند المرضى المصابين بقصور القلب الاحتقاني ( فشل القلب ) (Congestive heart failure) .

وقد وجد أن ٢٠٪ من الّذين يتناولون حبوب الديجوكسين ( المقوية لتقلص

عضلة القلب ) مصابون بنقص في مغنزيوم الدم .

ويعمل نقص المغنزيوم على حدوث تسمم بالديجوكسين عند مرضى القلب الَّذين يستعملون هذا الدواء الهام .

وقد يؤدي نقص المغنزيوم إلى حدوث اضطرابات في نظم القلب ، وتسرع خطير في البطين «Ventricular tachycardia» .

ويستخدم أطباء القلب المغنزيوم ـ وريدياً ـ عند المصابين بتسرع في البطين يدعى «Torsade de pointe» ، وهو أحد التسرعات الخطيرة في القلب .

**المغنزيوم . . والتسمم الحملي Eclampsia :**

قد يحدث التسمم الحملي عند بعض الحوامل في أواخر الحمل أو عقب الولادة . وتتميز هذه الحالة بحدوث ارتفاع شديد في ضغط الدم ، واختلاجات . وقد يعقبها سبات ، أو قصور كلوي . وهي حالة إسعافية تستدعي العلاج الفوري في المستشفى . وقد أصبح علاج هذه الحالة بالمغنزيوم وريدياً أمراً شائعاً لدى الأطباء ، فقد ثبتت فائدة استخدامه في علاج هذه الحالة ـ كما تؤكد ذلك المصادر الطبية وعلماء طب النساء والولادة .

ويعالج ارتفاع ضغط الدم بالأدوية الخافضة للضغط .

**نقص المغنزيوم الناجم عن المدرات البولية ( Diuretics ) :**

ذكرنا أن استعمال الأدوية المدرة للبول لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى نقص مغنزيوم الدم . وقد أظهرت دراسة من « دبلن » أن أكثر الأعراض شيوعاً في هذه الحالات هي الهمود والتعب العضلي واضطراب نظم القلب .

ويبدو أن المسنين هم أكثر عرضة للإصابة بهذه الأعراض ، وخاصةً شاربو الخمر ، أو الَّذين لا يتناولون غذاءً غنياً بالمغنزيوم .

**المغنزيوم . . والاختلاجات :**

هناك علاقة أكيدة بين نقص المغنزيوم وحدوث الاختلاجات Convulsions . ولهذا يجب معرفة مستوى المغنزيوم عند المصابين بالصرع .

**المغنزيوم . . والخمر :**

يصاب شاربو الخمر بنقص شديد في المغنزيوم ، نتيجة سوء امتصاص الطعام الَّذي يتناولونه ، أو سوء امتصاص المغنزيوم في الكليتين . كما أن الخمر يزيد من فقدان المغنزيوم في البول .

**المغنزيوم . . وحالة التوتر العصبي ما قبل الطمث** Premenstrual Tension :

وهي حالة تحدث عند بعض النساء في فترة ما قبل الطمث . وتتميز بحدوث قلق ، ونرفزة ، وصداع ، وتغير في المزاج ، وتعب ، ودوار ، وأرق . . قبل حدوث الطمث . ويقول كتاب «Clinical Nutrition» : قد يفيد إعطاء حبوب المغنزيوم في بعض هذه الحالات . ولكن ذلك مازال موضع نقاش ولم يثبت بعد . ويجب التأكيد على عدم استخدام المغنزيوم أو أي دواء آخر دون استشارة الطبيب .

**ارتفاع مغنزيوم الدم :**

وتحدث هذه الحالة عادة عند المصابين بفشل كلوي Renal Failure ، حيث لا تستطيع الكليتان طرح المغنزيوم ، المتناول في الطعام والأدوية ، وخاصة الأدوية المضادة للحموضة «Antacids» .

ويجب تجنب استعمال مضادات الحموضة المعدية الحاوية على المغنزيوم عند المرضى المصابين بفشل كلوي . وارتفاع مغنزيوم الدم حالة خطيرة ، وأعراضها تعب وضعف في العضلات ، واختلاط في الذهن . وقد تحدث شلول عصبية وهبوط في ضغط الدم .

وتُعالج هذه الحالة بمعالجة الفشل الكلوي نفسه . ويعاكس الكالسيوم تأثيرات المغنزيوم على الجسم .

# ماء زمزم . . طعام طعم . . وشفاء سُقم

ورد عن رسول الله ﷺ عدد من الأحاديث في فضل ماء زمزم ، فعن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال :

« خير الماء على وجه الأرض ماء زمزم ، فيه طعام من الطعم ، وشفاء من السقم »[١] وعن عائشة - رضي الله عنها - « أنها كانت تحمل من ماء زمزم ، وتخبر أن رسول الله ﷺ كان يحمل ماء زمزم في الأداوي والقرب ، وكان يصب على المرضى ويسقيهم »[٢] .

وعن جابر - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله ﷺ : « ماء زمزم لما شرب له »[٣] .

**التحاليل الكيميائية لماء زمزم :**

أُجري خلال العقدين الماضيين عدد من التحاليل الكيميائية لمعرفة تركيب ماء زمزم . ففي عام ١٩٧٣ قامت شركة واطسون بإجراء تحليل لمياه آبار زمزم والداودية وعين زبيدة .

وفي عام ١٣٩٢هـ كلفت وزارة الحج والأوقاف في المملكة العربية السعودية الشركة الاستشارية (V.B.B) بإجراء دراسة لتعقيم مياه زمزم وتعبئتها في زجاجات معقمة ، وقد قامت الشركة بتحليل مياه زمزم بكتريولوجياً وكيميائياً .

---

(١) صحيح الجامع الصغير ٣٣٢٢ ( رواه الطبراني وابن حبان ) .
(٢) أخرجه الترمذي . وقال حديث حسن ( انظر سلسلة الأحاديث الصحيحة للألباني ٨٨٣ ) .
(٣) رواه أحمد وابن ماجه ( صحيح الجامع الصغير ٥٥٠٢ ) .

وفي عام ١٤٠٠هـ أُخذت عينات من المصادر الرئيسية لمياه زمزم ـ بإشراف المهندس يحيى حمزة كوشك ـ وتم تحليلها في مختبر مصلحة المياه في المنطقة الغربية .

وكانت النتائج حسب الجدول المرفق .

ويقول الأستاذ كوشك ـ في كتابه « ماء زمزم » ـ : « تتميز مياه زمزم بصفة عامة باحتوائها على تركيزات عالية من الكالسيوم والمغنيزيوم والمعادن الأخرى » أي أنها مياه غنية بالمعادن .

**التحليل الكيميائي لماء زمزم :**

**( مركز أبحاث الحج بجامعة الملك عبد العزيز )**

| | |
|---|---|
| الأس الهدروجيني[(١)] | ٧,٨ |
| القلوية الكلية | ٣٠٠ |
| العسر الكلي | ٦٨٠ |
| عسر الكالسيوم | ٤٧٠ |
| عسر المغنزيوم | ٢١٠ |
| الكالسيوم | ١٨٨ |
| المغنزيوم | ٥١ |
| الصوديوم | ٢٥٣ |
| البوتاسيوم | ١٢١ |
| النشادر | ٦ |
| النتريت | ٠,٠١ |
| النترات | ٢٧٣ |
| الكلور | ٣٤٠ |

(١) النتائج مقدرة بـ ملغ/ ليتر ، فيما عدا الأس الهيدروجيني ( مقتبس من كتاب « زمزم » للأستاذ يحيى كوشك ) .

| | |
|---|---|
| الكبريتات | ٣٧٢ |
| الفوسفات | ٠,٢٥ |
| البيكربونات | ٣٦٦ |
| المواد الغذائية | ــــــ |
| | (٢٠٥م) ١٩٨٠ |

**ما هي المياه المعدنية ؟**

يقول كتاب «Vitamins and Minerals» طبعة ١٩٩٥ :

« تختلف المياه المعدنية اختلافاً شاسعاً في محتواها من المعادن . وتنقسم هذه المياه إلى ثلاث مجموعات :

١ ـ مياه معدنية فقيرة بالمعادن : وهي تحتوي على ٥٠ ملغ من الأملاح المعدنية في الليتر .

٢ ـ مياه معدنية متوسطة الغنىٰ بالمعادن : وتحتوي على كمية تزيد عن ٥٠٠ ملغ من الأملاح المعدنية في الليتر .

٣ ـ مياه معدنية غنية بالمعادن : وفيها تزيد كمية الأملاح المعدنية عن ١٥٠٠ ملغ في الليتر .

**ماء زمزم غنية بالمعادن :**

ولو نظرنا إلى تركيب المياه المعبأة في المملكة العربية السعودية وحتى مياه مكة نفسها المجاورة لمياه زمزم ، لوجدنا أن هذه المياه تحتوي ما بين ١٣٠ ـ ٢٦٠ ملغ/ليتر من الأملاح المعدنية . أما مجموع الأملاح المعدنية في ماء زمزم فيبلغ حوالي ٢٠٠٠ ملغ/ليتر . وبذلك تنطبق على ماء زمزم مواصفات المياه الغنية بالمعادن .

وحين يقال عن مياه معدنية إنها غنية بالكالسيوم ، فينبغي أن تتجاوز قيمة هذا المعدن ١٥٠ ملغ/ليتر . ونحن نعلم أن مياه زمزم تحتوي على ٢٠٠ ملغ من الكالسيوم/ليتر ، كما تحتوي مياه زمزم على ٥٠ ملغ من المغنزيوم بالليتر الواحد ( فهي أيضاً غنية بالمغنزيوم ) .

وتعتبر مياه زمزم مياه عسرة (Hard water) لغناها بالكالسيوم والمغنزيوم . وقد دلت الأبحاث العلمية الحديثة على أن مرض شرايين القلب التاجية ( الذبحة الصدرية أو جلطة القلب ) ربما يكون أقل حدوثاً في المناطق التي يشرب سكانها المياه العسرة .

**مياه زمزم مياه غازية :**

والمياه الغازية هي المياه الغنية بالبيكربونات . وتعتبر المياه غازية عندما تحتوي على ما يزيد من ٢٥٠ ملغ من البيكربونات .

ولو نظرنا إلى تركيب مياه زمزم لوجدنا أنها تحتوي على ٣٦٦ ملغ/ ليتر من البيكربونات .

وتزيد كمية البيكربونات الموجودة في ماء زمزم على تلك في ماء « إيفيان » الشهيرة والتي تبلغ ٣٥٧ ملغ/ ليتر !!

**هل المياه المعدنية مفيدة ؟**

يقول الدكتور « لينارد ميرفن » في كتابه «Vitamin and Minerals» ( طبعة ١٩٩٥ ) « لقد شاع استعمال المياه المعدنية لقرون عديدة كعلاج لعدد من الشكايات وخاصة آلام الروماتيزم .

وبما أن المعلومات الحديثة تشير إلى احتمال وجود علاقة بين تلك الأمراض واضطراب المعادن فإن استعمال المياه المعدنية من أجل الحصول على تأثير مدر أو ملين أو مرمم لنقص المعادن في الجسم يبدو منطقياً » .

ويقول الأستاذ الدكتور « محمد ممتاز الجندي » في كتابه « الغذاء والتغذية » : « والمياه المعدنية الصالحة للشرب تفيد في علاج كثير من الأمراض ، ومنها زيادة حموضة المعدة . وعسر الهضم . أما المياه المعدنية المعدة للاستحمام ، فبعضها يحتوي على البيكربونات ، وتفيد في تحسين الدورة الدموية ، وبعضها يحتوي على كبريت ، وتفيد في علاج الروماتيزم ، والتهاب العضلات » .

ويحتاج الأمر إلى المزيد من الدراسات العلمية الرصينة قبل ثبوت هذه الآراء .

**ماء زمزم لما شرب له :**

جاء في « فيض القدير » في شرحه لهذا الحديث : وأما قوله « لما شرب له » فلأنه سقيا الله وغياثه لولد خليله ، فبقي غياثاً لمن بعده . فمن شربه بإخلاص وجد ذلك الغوث . وقد شربه جمع من العلماء لمطالب فنالوها » .

وقال ابن القيم رحمه الله في « زاد المعاد » :

« وقد جربت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبة ، واستشفيت به من عدة أمراض ، فبرأت بإذن الله ، وشاهدت من يتغذى به الأيام ذوات العدد قريباً من نصف الشهر أو أكثر ، ولا يجد جوعاً » .

## الفَصل الثالث وَالعُشرون

# نم باكراً . . واستيقظ باكراً

رغم أننا نقضي ثلث عمرنا في النوم ، فإن علماء الفيزلوجيا ـ كما يقول البروفسور « كيلز » ـ لا يعلمون إلا القليل عن النوم .

وتختلف مدة النوم اختلافاً شاسعاً ، فهي قد لا تزيد عن ٤ ساعات عند البعض ، ولكنها قد تصل إلى ١١ ساعة عند البعض الآخر . والواقع أن معظم الناس ينام ما بين ٦,٥ ـ ٨ ساعات يومياً .

وقد اكتشف الباحثون أن النوم سلوك نشيط ، وليس مجرد زوال لحالة الاستيقاظ ، فخلال النوم يبقى الدماغ نشيطاً ، ولكنه لا يعالج المعلومات الواصلة إليه من الأحاسيس على نحو فعَّال .

ويقول الدكتور هوبسون في كتابه « Sleep » :

ولاشك أن الدماغ هو المستفيد الأول من النوم ، حيث تنخفض القدرات الذهنية للإنسان عندما يخلد إلى النوم ، ولعل في ذلك راحة للدماغ دون أن يفقد نشاطه .

وليس الدماغ هو المستفيد الوحيد من النوم ، بل إن في النوم سكناً وراحة للجسم كله .

قال تعالى : ﴿ ألم يروا أنَّا جعلنا الليل ليسكنوا فيه والنهار مبصراً ﴾ [ النمل : ٨٦ ] .

وقال تعالى في محكم كتابه :

﴿ وجعلنا نومكم سباتاً . وجعلنا الليل لباساً ﴾ [النبأ : ١٠ ] .

وبعض الناس للأسف يقلب ليله نهاراً ونهاره ليلاً ، فيسهر الليل ، وينام النهار . والله تعالى يجعل نوم الليل ـ وليس النهار ـ ضمن آيات الامتنان على خلقه .

قال تعالى : ﴿ ومن آياته منامكم بالليل ﴾ [ الروم : ٢٣ ] .

ثم يقول تعالى في موضع آخر :

﴿ قل أرأيتم إنْ جعل الله عليكم النهار سرمداً إلى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بليل ﴾ [ القصص : ٢٧ ] .

وقد أكد الدكتور « سيزلر » ـ وهو من أشهر الباحثين في مجال النوم في العالم ـ : أن الجزء الأخير من الليل هو الوقت الأصعب لمقاومة الرغبة في النوم .

ونقول : أليس هذا هو الوقت الذي ينزل فيه الله عز وجل إلى السماء الدنيا فيقول : هل من سائل فأعطيه ، هل من مستغفر أغفر له ؟

أليس هو الوقت الذي يمتحن الله تعالى فيه عباده المخلصين ؟

﴿ كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون . وبالأسحار هم يستغفرون ﴾ [ الذاريات : ١٧ ـ ١٨ ] .

تعالوا نرى كيف كان داود عليه السلام يقضي ليله .

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام :

« أحب الصلاة إلى الله صلاة داود ، وأحب الصيام إلى الله صيام داود ، كان ينام نصف الليل ، ويقوم ثلثه ، وينام سدسه ، ويصوم يوماً ويفطر يوماً »[١] .

ولاشك في أن قيام الليل رياضة روحية وجسدية . فعن سلمان ـ رضي الله عنه ـ قال : قال رسول الله ﷺ :

« عليكم بقيام الليل ، فإنه دأب الصالحين من قبلكم ، وهو مطردة للداء عن الجسد »[٢] .

---

(١) متفق عليه .

(٢) أخرجه أحمد والحاكم ، وقال : على شرط مسلم ، ووافقه الذهبي .

وقد أكد العلماء أن أهنأ نوم هو ما كان في أوائل الليل ، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ساعات من النوم المتأخر .

يقول الدكتور شابيرو في كتاب «Body Clock» طبعة ٢٠٠٠م :

« إن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء ، والاستيقاظ في وقت معين كل صباح ، لا يحسِّن نشاط المرء في النهار فحسب ، بل يهيىء الشخص لنوم جيد في الليلة التالية »[(١)] .

ويقول البروفسور « أوزولد » ـ الذي قضى أكثر من أربعين عاماً يبحث في ظاهرة النوم في جامعة أدنبرة بإسكوتلندة ـ :

« إذا كنت تريد أن تنام بسرعة حينما تخلد للنوم ، فانهض باكراً في الصباح ، وافعل ذلك بانتظام . فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم ، وتكون أكثر سعادة ، وأعظم نشاطاً طوال النهار »[(٢)] .

أليس هذا ما كان يفعله الرسول عليه الصلاة والسلام وأصحابه ؟

ألم يقل رسول الله ﷺ :

« إياك والسَّمر بعد هدأة الرجل ، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله في خلقه »[(٣)] .

فلم يكن الصحابة يسهرون الليالي الطوال يتحادثون ويتسامرون ، بل كانوا ينامون بعد فترة قصيرة من العشاء .

فقد روى البخاري ومسلم عن أبي برزة : « أن رسول الله ﷺ كان يكره النوم قبل العشاء ، والحديث بعدها »[(٤)] .

ويقول كتاب « النوم فن » ترجمة الأستاذ أحمد رضوان :

---

(١) Body clock طبعة ٢٠٠٠م.
(٢) «Get a better night sleep» طبعة ١٩٩٨م.
(٣) صحيح الجامع الصغير ٢٦٧٠ .
(٤) رواه البخاري ومسلم .

« هناك مثل قديم يقول : « نم باكراً واستيقظ باكراً » وهو قول حكيم رغم أنه قد تقلَّص اليوم وكاد يختفي . فالمدينة .. بضوضائها وأضوائها ، والتلفزيون والراديو .. لم تعد تساعد على الاسترخاء . وكيف تتوقع النوم والأنوار تتلألأ ، والتلفزيون يغري المرء أن يقبع أمام شاشته حتى ساعة متأخرة من الليل ؟ .

ولقد روعي في خلق أجسامنا أن تتبع القوانين الطبيعية ، فإذا خالفنا هذه القوانين .. يجب أن لا نلوم سوى أنفسنا . لا تقل لي إن أضواء وضوضاء المدينة تمنعك من النوم .. ففي وسعك أن تبطِّن شقتك بعوازل الصوت ، أو تستخدم أساليب أخرى أتاحها لك هذا العصر » .

ويقول مؤلف الكتاب : « ويجب أن ندرك أن تأثير ساعات ما قبل منتصف الليل في إنعاش الجسم أفضل عشر مرات من الساعات التالية » .

وأيَّدت الباحثة « نيريس دي » القول بفائدة النوم المبكر فقالت :

« إن ساعة قبل منتصف الليل تساوي ثلاث ساعات بعد منتصفه » .

ألم يقل رسول الإنسانية ( صلوات ربي وسلامه عليه ) :

« بورك لأمتي في بكورها »[1] .

---

(١) رواه الطبراني في الأوسط . قال الألباني : « حديث صحيح » ( صحيح الجامع الصغير ٢٨٤١ ) .

# الفصل الرابع والعشرون

## علاج الأرق بين الطب والدين

الأرق : هو عدم القدرة على الدخول في النوم . .

أو عدم القدرة على أن ننام المدة التي نعتقد أنه ينبغي أن ننامها . .

أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل .

**شيوع الأرق في أمريكا وأوربا :**

الأرق ظاهرة شائعة جداً في أوروبا وأمريكا ، وقد كتبت عنها الكتب والمقالات ، يقول الدكتور « ايفريث » في مقال نشرته مجلة «American Journal of Medicine» :

إن مشكلة الأرق هي من أكثر الشكايات شيوعاً في عيادات الأطباء في أمريكا . . فثلث الناس يشكو من إحدى مشاكل النوم ولهذا تجد المنومات والمركنات من أكثر الأدوية استعمالاً بين الناس هناك .

وحول انتشار استعمال المنومات في أمريكا كتب البرفسور «Daly» في المجلة الطبية «Primary care» يقول :

إن نسبة المصابين بأرق شديد في أمريكا تزداد من ٩٪ عند الشباب ، إلى أكثر من ٣٥٪ عند المسنين .

ويكاد المرء يصاب بالذهول حينما يقرأ ما يقوله البروفسور « دالي» في المقال نفسه :

« يجب عدم الإقلال من أهمية مشاكل النوم في الولايات المتحدة فإن ٤٠٪ من كل البالغين في أمريكا يستعملون المنومات بانتظام ، وإن المسنين هناك يستعملون ٤٠٪ من الحبوب المنومة !!

**ما هي أسباب الأرق ؟**

**١ ـ القلق والضغوط النفسية** Stress :

وهو أكثر أسباب الأرق شيوعاً . . وكما يقول كتاب «Manual of Fitness» :

ربما يكون الضغط النفسي وما ينجم عنه من قلق أهم وأعظم أسباب الأرق على الإطلاق ، فالضغوط النفسية لا تؤدي إلى الأرق فحسب ، بل إن الأرق يزيد من الضغط النفسي ذاته بسبب القلق والمخاوف حول ما إذا كان الشخص الأرق قد نال من النوم ما يكفيه لمواجهة مشاكل الحياة في اليوم التالي أم لا . . وبذلك يدخل المرء في حلقة مفرغة . . .

**وللقلق أسباب :**

قلق سببه أخبار سيئة سمعها الإنسان في نهاره .

أو قد يكون سببه فقر . . يفكر المرء في لقمة عيشه .

أو سببه غنى . . يفكر الفتى بمشاريعه وأشغاله .

أو سببه هموم الزواج . . أو عدم القدرة على الزواج .

أو سببه هموم الحياة بما فيها من أفراح وأتراح .

ولكن الإنسان المؤمن يدرك معنى قول رسول الله ﷺ :

« احفظ الله يحفظك . . احفظ الله تجده تجاهك ، إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله . . واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك . . ولو اجتمعت على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك . . » [ رواه الترمذي ] .

فيشعر المؤمن بالسعادة والطمأنينة ، ويسلم أموره لخالق السماء والأرض .

وليذكر الإنسان قبل نومه فضل الله عليه في يومه ، وليحمد الله كما كان رسول الله ﷺ يقول :

« الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وكفانا وآوانا فكم ممن لا كافي له ولا مؤوي » [ أخرجه مسلم ] .

وما أجمل الكلمة التي كان يرددها رسول الله ﷺ إذا أتى مضجعه : « اللهم إني أسلمت نفسي إليك ، ووجهت وجهي إليك ، وفوضت أمري إليك ، والجأت ظهري إليك ، رغبةً ورهبةً إليك لا ملجأ منك إلا إليك » [ رواه الشيخان ] .

يقول ابن القيم :

« وتفويض الأمر إليه رده إلى الله سبحانه ، وذلك يوجب سكون القلب وطمأنينته ، والرضى بما يقضيه ويختاره له مما يحبه ويرضاه . . والتفويض من أشرف مقامات العبودية . . وإلجاء الظهر إليه سبحانه يتضمن قوة الاعتماد عليه ، والثقة به والسكون إليه ، والتوكل عليه ، فإن من أسند ظهره إلى ركن وثيق لم يخف السقوط[١] .

**٢ ـ والسبب الثاني للأرق مرض في الجسم** : كتلك التي تسبب آلاماً في الظهر أو المفاصل أو البطن أو الصداع أو الحرارة . وعلاج الأرق في هذه الحالة يكون في علاج المرض الأساسي . . قال عليه الصلاة والسلام : « تداووا عباد الله فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء ، غير داء واحد : الهرم »[٢] .

**٣ ـ تناول وجبة ثقيلة قبل النوم :**

ويؤدي ذلك إلى عسر الهضم الذي يسبب الأرق ، وقد يتناول المرء حينئذ مزيداً من السوائل أو الطعام ليشغل نفسه . . فيزداد أرقاً .

يقول « بيار فلوشير » : « إن ثلث البشر يموتون باكراً لأنهم لا يملكون ما يكفي من الطعام ، وإن ثلثاً آخر من البشر ( ويقصد أبناء الغرب ، ولكن ذلك ينطبق على كل من يعيش حياتهم ولا يطبق السنن الإسلامية في الطعام ) يموتون باكراً لأنهم يأكلون فوق اللزوم » .

ولكن حذر رسول الله ﷺ من الإفراط في الطعام والتخمة . فعن ابن عمر ـ رضي الله عنه ـ قال : « تجشأ رجل عند رسول الله ﷺ فقال : كف عنا جشاءك ،

---

(١) الطب النبوي لابن قيم الجوزية .
(٢) رواه أحمد والأربعة .

فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة »[1] .

٤ ـ التدخين :

من المعروف أن النيكوتين الموجود في التبغ مادة مثيرة للدماغ ، يمكن أن تسبب الأرق . وقد أفتى كثير من العلماء بتحريم التدخين لما فيه من ضرر بالغ للجسم ، وما يسببه من جلطة في القلب ، أو سرطان في الرئة ، أو التهاب مزمن في القصبات . . إلخ .

٥ ـ المسكرات والمخدرات :

ليس هناك أدنى شك في أن تناول الخمر يسبب اضطراباً شديداً في النوم ، فالنوم مليء بالكوابيس والأحلام المزعجة التي توقظ شارب الخمر من حين إلى آخر ، ومدمن المخدرات في وضع أشد سوءاً من شارب الخمر .

٦ ـ تناول القهوة أو الشاي قبل وقت قصير من النوم :

من المعروف أن تناول القهوة أو الشاي بعد الساعة السابعة مساءً قد يسبب الأرق عند الكثيرين .

يقول الدكتور « ريجستين » في مقال نشر في مجلة «American Journal of Medicine» : «إن مفعول الكافئين في القهوة أو الشاي يستمر لمدة ١٢ ـ ٢٠ ساعة وإن تناول فنجانين من قهوة نسكافيه ـ مثلاً ـ (يحتويان على ١٥٠ ـ ٢٠٠ ملغ من الكافئين) قبل النوم يؤدي إلى اضطراب شديد في النوم»[2] .

٧ ـ الضجيج :

فبعض الناس لا يستطيع النوم بسبب ما حوله من ضجيج .

٨ ـ الطيران البعيد والعمل في الليل :

ويحدث ذلك عند الطيارين والممرضات والعاملين في فترات متغيرة من اليوم .

---

(١) رواه الترمذي وابن ماجه وقال الترمذي حديث حسن .

(٢) عن كتاب « القهوة والشاي فوائدها وأضرارها » للمؤلف .

**٩ ـ الأدوية المنومة :**

يؤدي استعمال الأدوية المنومة إلى اضطراب في نوعية النوم وقد تسبب نعاساً أثناء النهار .

**١٠ ـ عدم القيام بجهد جسماني :**

فيكثر الأرق عند الذين يعملون في المكاتب أو الذين لا يبذلون جهداً جسدياً كبيراً ، وقد أوصانا رسول الإنسانية عليه السلام بالمشي إلى المساجد فقال :

**« من تطهر في بيته ، ثم مضى إلى بيت من بيوت الله ، ليقضي فريضة من فرائض الله ، كانت خطواته ، إحداهما تحط خطيئة ، والأخرى ترفع درجة »**[(١)] .

وحث الإسلام على ممارسة نوع من أنواع الرياضة البدنية ، قال عمر بن الخطاب : ( علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل ) .

**الوصايا العشر للمصابين بالأرق :**

ينصح كتاب Family Medical Refernce Book طبعة ١٩٩٨ المصابين بالأرق باتباع الإرشادات التالية :

١ ـ قم ببعض الجهد ( كالمشي مثلاً ) خلال النهار ، بشكل تشعر فيه بالتعب في وقت النوم ، والمشي لفترة قصيرة قبل النوم يمكن أن يساعد على النوم .

٢ ـ تجنب القهوة والشاي في المساء ، واشرب بعض الحليب الساخن ، فالحليب يحتوي على مادة تساعد على النوم .

٣ ـ لا تأخذ وجبة العشاء في وقت متأخر من المساء ، وحاول أن تأكل قبل ثلاث ساعات على الأقل من موعد النوم ، وتجنب الأطعمة الدسمة التي تحتاج إلى وقت أطول للهضم .

٤ ـ حاول أن تأخذ « حماماً » بدلاً من « الدوش » فالاستلقاء في ماء فاتر يرخي العضلات ويزيل التوتر .

٥ ـ اقرأ شيئاً يسيراً وخفيفاً قبل النوم .

---

(١) رواه مسلم .

٦ ـ اتبع نظاماً معيناً للنوم وانهض باكراً في الصباح .

٧ ـ لا تسرف في تبريد أو تدفئة نفسك في الليل . . واجعل درجة حرارة الغرفة مقبولة .

٨ ـ إذا استيقظت في الليل فحاول أن تقرأ شيئاً ما .

٩ ـ لا تدخن قبل النوم .

١٠ ـ لا يأخذنك الرعب والقلق إن لم تنم بسرعة ، بل حاول الاسترخاء ما استطعت .

**العسل . . والأرق :**

يقول الدكتور « أولدفيلد » في كتابه «Honey For Health» : إنني أداوي الأرق عند المسنين بالوصفة التالية : كأس ماء فاتر تذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل .

ويقول الدكتور « تساندر » : « ليست هناك مادة مهيئة لنوم طبيعي ، أكثر من محلول عسلي مائي ساخن »[١] .

**ما يقول المسلم إذا أصابه الأرق :**

هناك من ينصح بالعد ( كأن يقول : واحد . . اثنين . . واحد . . اثنين ) ويكرر ذلك باستمرار . . ولمثل هؤلاء نقول : إن في ذكر الله ما يغني عن هذا وذاك . . والمسلم يعلم قول رسول الله ﷺ : « ينزل الله إلى السماء الدنيا كل ليلة حين يمضي ثلث الليل الأول فيقول : أنا الملك ، أنا الملك ، من ذا الذي يدعوني فأستجيب له ؟ من ذا الذي يسألني فأعطيه ؟ من ذا الذي يستغفرني فأغفر له ؟ فلايزال كذلك حتى يضيء الفجر »[٢] .

وروى ابن السني عن محمد بن يحيى « أن خالد بن الوليد ـ رضي الله عنه ـ أصابه أرق ، فشكا ذلك إلى النبي ﷺ فأمره أن يتعوذ عند منامه بكلمات الله التامات

---

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا: «معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي» والذي نشرته مكتبة السوادي بجدة ودار القلم بدمشق .

(٢) رواه مسلم والترمذي .

من غضبه ، ومن شر عباده ، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون »[1] .

وروى الترمذي عن بريدة ( رضي الله عنه ) قال : « شكا خالد بن الوليد ( رضي الله عنه ) إلى النبي ﷺ فقال : يا رسول الله ، ما أنام الليل من الأرق . . فقال النبي ﷺ : إذا أويت إلى فراشك فقل :

اللهم رب السموات السبع وما أظلت ، ورب الأرضين وما أقلت ، ورب الشياطين وما أضلت » .

**المنومات والمهدئات :**

ينبغي محاولة الابتعاد ما أمكن عن المنومات والمهدئات. . فيقول كتاب «British National Formulary» طبعة مارس ٢٠٠١م: (وهو أوثق مرجع دوائي في بريطانيا): «يجب أن لا توصف المهدئات والمركنات والمنومات بشكل عشوائي، بل ينبغي أن توصف لفترة قصيرة في تهدئة حالة حادة، وبعد معرفة العوامل المسببة».

---

(١) رواه ابن السني ، قال الحافظ ابن حجر : مرسل صحيح الإسناد .

# الفَصْلُ الخامِسُ وَالعِشْرُون

## عشرون وصية لتجنب القلق

القلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر ، وكثرة التوقعات . وينجم القلق عن الخوف من المستقبل ، أو توقع لشيء ما ، أو عن صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون هذه النوازع .

ويصاب الإنسان القلِقُ بأعراض مختلفة ، منها الشعور بالانقباض ، وعدم الارتياح وعدم الطمأنينة ، والتفكير الملحّ والأرق .

وقد يشكو من الخفقان ، وحس تشنج في المعدة ، وبرودة في الأطراف .

والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ، فهو يصيب ١٠ ـ ١٥٪ من الناس ، ويزداد حدوث القلق في الفترات الانتقالية من العمر ، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة ومن مرحلة الطفولة إلى المراهقة ، وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد .

وقد يصاب الإنسان بالقلق كانفعال طارىء يزول بزوال السبب ، وقد يصبح قلقاً مزمناً يبقى مع الإنسان لساعات أو أيام .

ويأخذ القلق أشكالاً مختلفة ، كقلق الأم على ابنها إن تأخر عن موعد وصوله ، وقلق الطالب على نتائج امتحانه ، وقلق الإنسان على وظيفته وعمله ، وقلق التاجر على تجارته . . وأشكال كثيرة أخرى .

وقد اقتبست بتصرف كبير بعضاً من وصايا ديل كارنجي في كتابه ( دع القلق وابدأ الحياة ) وزينتها بما جاء في القرآن الكريم والحديث الشريف .

فإذا أردت اجتناب القلق فافعل ما يلي :

١ ـ عش في حدود يومك ، ولا تقلق على المستقبل ، ولا تخشَ قلة الرزق فالرزق بيد الله .

﴿ وفي السماء رزقكم وما توعدون ﴾ [ الذاريات : ٢٢ ] .

٢ ـ ذكِّر نفسك بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك .

٣ ـ دع التفكير في الماضي ، فإنه لن يعود مهما حاولت .

قال عليه الصلاة والسلام : « وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا ، ولكن قل قدَّر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان »[1] .

٤ ـ زن الحقائق بعناية قبل صنع القرار . ومتى اتخذت قراراً حصيفاً أقدم على تنفيذه واستعن بالله ، ولا تتهيب العواقب .

قال عليه الصلاة والسلام : « إذا سألت فأسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك . رفعت الأقلام وجفت الصحف »[2] .

٥ ـ ارض بقضاء الله وقدره .

وهل يخشى الإنسان المؤمن مصائب الحياة ؟ فالمسلم يحاول أن يتقي أسبابها ما استطاع إلى ذلك سبيلاً ، ويترك الباقي لله تعالى .

قال تعالى : ﴿ وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو ، وإن يُردك بخير فلا راد لفضله ، يصيب به من يشاء من عباده وهو الغفور الرحيم ﴾ [ يونس : ١٠٧ ] .

وقال : ﴿ وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم ، وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون ﴾ [ البقرة : ٢١٦ ] .

٦ ـ احص نعم الله عليك ، بدلاً من أن تحصي متاعبك .

---

(١) رواه مسلم وأحمد وابن ماجه .
(٢) رواه الترمذي (٢٥١٦) وأحمد في مسنده (١/ ٢٩٣) .

﴿ وإن تعدُّوا نعمة الله لا تحصوها ﴾ [ النحل : ٧٤ ] .

وسائل نفسك دوماً : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟

أتبيع عينيك مقابل بليون دولار ، وكم من الثمن ترى يكفيك مقابل يديك أو ساقيك ، أو سمعك ، أو أولادك ، أو أسرتك ؟

احسب ثروتك بنداً بنداً ، ثم اجمع هذه البنود ، وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذي جمعه أغنياء الدنيا .

يقول شوبنهور : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا » .

٧ ـ لا تهتم بالتوافه ، ولا تدع صغائر المشاكل تهدم سعادتك ، ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصِّرها .

٨ ـ قدِّر قيمة الشيء ، ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق .

٩ ـ استغرق في العمل ، فإذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ، وإلا هلكت يأساً وأسىً .

١٠ ـ انس نفسك ، وصبَّ اهتمامك على الآخرين . واصنع في كل يوم عملاً طيباً يرسم الابتسامة على وجه إنسان .

قال عليه الصلاة والسلام :

« أفضل الأعمال أن تُدخل على أخيك المؤمن سروراً ، أو تقضي عنه ديناً ، أو تطعمه خبزاً »[١] .

١١ ـ لا تنتظر الشكر من أحد ، بل اجعل عملك خالصاً لله .

قال رسول الله ﷺ : « إنما الأعمال بالنيات ، وإنما لكل امرىء ما نوى »[٢] .

١٢ ـ ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب ، ولا تستمع للوم اللائمين .

---

(١) أخرجه ابن أبي الدنيا والبيهقي . قال الألباني : « حديث حسن » ( صحيح الجامع الصغير ١٠٩٦ ) .

(٢) رواه البخاري ومسلم .

١٣ ـ احتفظ لنفسك بسجل تدوِّن فيه الأخطاء التي ارتكبتها ، واستحققت النقد من أجلها ، عُدْ إليها من حين لآخر ، لتستخلص منه العِبرة التي تفيدك في مستقبلك ، واعلم أنه من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه الأمين ، وتقبل نصيحة المخلصين الراشدين . قال رسول الله ﷺ : « الدين النصيحة »[١] .

١٤ ـ لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك ، فإن حاولت ذلك آذيت نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك .

قال تعالى : ﴿ ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم ﴾ [ فصلت : ٤٣ ] .

وقال تعالى : ﴿ والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ﴾ [ آل عمران : ١٣٤ ] .

١٥ ـ حاول تغيير الأشياء السالبة إلى إيجابية . وإذا أُلقيت بين يديك ليمونة مالحة ، فحاول أن تصنع منها شراباً سائغاً حلواً .

وفكِّر في السعادة دوماً واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك .

١٦ ـ اعرف نفسك وكن كما خلقك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك ، ولا تحسد أحداً من الناس ، فقد رفع الله بعض الناس فوق بعض .

قال تعالى : ﴿ وهو الذي جعلكم خلائف الأرض ورفع بعضكم فوق بعض درجات ليبلوكم في ما آتاكم ﴾ [ الأنعام : ١٦٥ ] .

١٧ ـ التزم في عملك القواعد التالية :

أ ـ استرح قبل أن يدركك التعب .

ب ـ حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

ج ـ أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به .

د ـ تعوَّد النظام والترتيب .

---

(١) رواه البخاري .

هـ ـ افعل الأهم فالمهم .

ز ـ لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد .

ح ـ لا تحمّل نفسك ما لا تطيق .

قال تعالى : ﴿ لا يكلف الله نفساً إلا وسعها ﴾ [ البقرة : ٢٨٦ ] .

١٨ ـ تحرَّ الحكمة في إنفاقك ، ولا تقتِّر على عيالك .

وقال عليه الصلاة والسلام : « أفضل الدنانير دينار ينفقه الرجل على عياله ، ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الله ، ودينار ينفقه الرجل على أصحابه في سبيل الله عز وجل »[1] .

وقال تعالى : ﴿ ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوماً محسوراً ﴾ [ الإسراء : ٢٩ ] .

١٩ ـ لا تستسلم لعقدة الإحساس بالذنب فالله غفور رحيم .

قال تعالى : ﴿ وإني لغفار لمن تاب وآمن وعمل صالحاً ثم اهتدى ﴾ [طه : ٨٢] .

وقال أيضاً في محكم كتابه : ﴿ قل يا عبادي الَّذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً ﴾ [ الزمر : ٥٣ ] .

٢٠ ـ إذا أصابتك لحظات من القلق والخوف فلا تجزع ولا تيأس ، فقد تكون ابتلاء من الله تعالى ، فعليك بالصبر والاستعانة بذكر الله والدعاء .

قال تعالى : ﴿ ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشِّر الصابرين الَّذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ﴾ [ البقرة : ١٥٥ ـ ١٥٧ ] .

وقال تعالى : ﴿ إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون ﴾ [يوسف : ٨٧].

---

(١) رواه مسلم وأحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه .

# الفصل السادس والعشرون

## واجه الضغوط النفسية بهدي رسول الله ﷺ

الحياة مليئة بالضغوط النفسية . وما من أحد إلا ويتعرض لنوع من أنواع هذه الضغوط .

والضغط النفسي ليس سيئاً بحد ذاته ، ولكن الطريقة التي نواجه بها تلك الضغوط قد لا تكون حسنة .

وتختلف استجابة الناس للشدائد والضغوط النفسية ، فمنهم من يتكيف ويسيطر على الوضع الذي هو فيه ، ويكون جاهزاً للمجابهة والمواجهة . ومنهم يبقى ماقتاً للشيء ومبغضاً للحال الذي هو فيه «Aversive» ، ويبقى حذراً مدة طويلة .

ومنهم من يذعن للأمر الجديد ويخضع له «Submissive» .

والذين يواجهون ضغوطاً نفسية شديدة يشكون عادةً من صداعٍ في القسم العلوي من الرأس ، ومن آلام عضلية في الرقبة والظهر ، ولا ينامون نوماً هنيئاً ، وقد يشكو البعض منهم من الخفقان ، أو الإسهال أو الإمساك . . .

وقد سئل ابن عباس ـ رضي الله عنهما ـ : أيهما أضرُّ على البدن الغضب أم الحزن ؟ فقال : مجراهما واحد ، والمعنى مختلف ، فمن نازع من لا يقوى عليه أكمنه[1] فصار ذلك حزناً ، ومن نازع من يقوى عليه أظهره فصار غضباً[2] .

ورحم الله ابن عباس ما أحكمه ، صحيح مجراهما واحد ، فكلاهما يرفعان من مستوى الأدرينالين ، وكلاهما يرفعان ضغط الدم ، ويضران بالقلب .

---

(١) أكمنه : أخفاه ، وكمن الغيظ في الصدر .

(٢) مساوىء الأخلاق للخرائطي ص ٣١ .

ومعظم الناس يتعرَّض لنوع أو آخر من الضغوط النفسية ، أو الهموم اليومية . وقد أجريت حديثاً دراسة على العائلات الأمريكية ، فتبين أن ١٨٪ من الناس من يعتقد أنه ليس بحاجة لخفض الضغوط النفسية المتراكمة على حياته .

ومن الناس من يثور غضبه عندما يتعرض لضغط نفسي ، أو نوع من الشدائد ، وقد وصف الرسول عليه الصلاة والسلام الغضب بجمرة توقد في القلب :

« إن الغضب جمرة توقد في القلب »[(١)] .

وحث عليه الصلاة والسلام على كظم الغضب :

« من كظم غيظاً وهو يقدر على إنفاذه ملأ الله قلبه أمناً وإيماناً »[(٢)] .

وقال تعالى : ﴿ والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين ﴾ [ آل عمران : ١٣٤ ] .

ووصف عليه الصلاة والسلام علاجاً للغضب فقال : « إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع »[(٣)] .

وهذا ما يشير إليه في القرن العشرين الأطباء النفسيون بتغيير « الحالة الجسمية الظاهرية » ويعتقدون أن ذلك التغيير يؤدي إلى ضعف الانفعال وإخماد ثورته .

كما أثبت العلم الحديث أن هرمون الأدرينالين يزداد أضعافاً مضاعفة أثناء الغضب ويرتفع إلى مستويات أعلى عند الوقوف ، في حين ينخفض بالجلوس والاضطجاع .

كما وصف عليه الصلاة والسلام الوضوء والصلاة ، لمن أصابه الغضب أو الهم والحزن .

قال عليه الصلاة والسلام : « إن الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تُطفَأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ »[(٤)] .

---

(١) أخرجه الترمذي .

(٢) رواه ابن أبي الدنيا .

(٣) رواه أحمد وأبو داود وابن حبان ( صحيح الجامع الصغير ٦٩٤ ) .

(٤) رواه أبو داود .

وكان النبي ﷺ إذا حَزَبَهُ أمرٌ فزع إلى الصلاة[1] .

ويقول : « جعلت قرة عيني الصلاة » .

وفئة أخرى من الناس تستسلم للضغوط النفسية ، وتصاب بالحزن والاكتئاب والهموم .

ومن أبرز الأعراض في تلك الحالة : الشعور بالكآبة والحزن ، والإحساس بالعجز واليأس ، والرغبة في البكاء . وقد تكون الأعراض مزيجاً من القلق والاكتئاب ، وقد يتفاعل الجسد مع الضغوط النفسية فيصيبه الاضطراب المؤقت أو الدائم ، ويشكو حينئذ الإنسان من أعراض مختلفة ، تستمر شهوراً ولا نعرف لها سبباً ، كالصداع والغثيان والإقياء والآلام المختلفة والدوخة .. وغيرها من الأعراض .

وقد ينسحب الإنسان ويبتعد عن الناس .

وهنا ينبغي على الإنسان أن يسائل نفسه :

أأستطيع مواجهة كل المسؤوليات اليومية ؟ وهل أكبت مشاعري وأحاسيسي ، أم أفرغها لشخص أمين يمكن أن يفعل شيئاً حول تلك الأحاسيس ؟

وهل آخذ شيئاً من الوقت للاسترخاء كل يوم ؟

وكيف ينجو الإنسان من هذه الهموم ويخفف وطأة الضغوط النفسية ، وهل يستطيع الإنسان بجهد إرادي أن يتعامل مع الضغوط النفسية بشكل واقعي وصحي ؟

ويفيد الإنسان استغلاله لخبراته السابقة في مواجهة الأزمات ، في التغلب على الأزمة الجديدة .

والإنسان الحكيم هو من يكون لديه ما يشبه جهاز امتصاص الصدمات ، فتتلاشى آثار تلك الضغوط النفسية عليه .

---

(١) رواه أبو داود .

ولا شك أن الإيمان بالله والاستعانة به تزيد من كفاءة جهاز امتصاص الصدمات .

والإيمان بالله يجعلنا نصبر على المكاره وعدم الاستسلام لها ، والصبر معناه تلقي الصدمة وعدم الانهيار أمامها .

ومع تلقي الصدمة بثبات يبدأ الإنسان في محاولة السيطرة عليها واحتوائها ومعالجتها . وقد يحتاج الإنسان إلى مساندة إنسان آخر ، وهذا هو معنى التعاون والتآخي والمحبة ، وكلها تقوي جهاز امتصاص الصدمات .

وكما يقول الدكتور عادل صادق : فإن الذين يمرضون حقاً بفعل الضغوط النفسية هم الذين يفتقدون الحب في حياتهم ، ويفتقدون مساندة وفهم إنسان آخر ، ولا يجدون من هو على استعداد للتضحية من أجلهم وقت الملمات .

فالإيمان بالله ، والصبر ، والعلم ، والخبرات السابقة ، ثم حب الإنسان للإنسان ، كل ذلك يشكل أقوى جهاز لامتصاص الصدمات وتخفيف الضغوط النفسية[1] .

**هدي الرسول عليه الصلاة والسلام في علاج الكرب والهم والحزن :**

حذّر رسول الله ﷺ من كثرة الهموم فقال : « من كثر همه سقم بدنه »[2] .

ووصف عليه الصلاة والسلام الاستغفار والدعاء دواء للحزن والهم .

فعن ابن عباس أن رسول الله ﷺ قال :

« من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب »[3] .

وجاء في صحيح البخاري ومسلم أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب :

---

(1) العربي : العدد ٣٨٢ سبتمبر ١٩٩١ .

(2) أخرجه أحمد : ٥/ ٣٨٨ .

(3) أخرجه ابن السني وأبو نعيم .

« لا إله إلا الله العظيم الحليم ، لا إله إلا الله رب العرش العظيم ، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب الأرض ورب العرش الكريم » .

وفي سنن أبي داود عن أبي بكرة أن رسول الله ﷺ قال :

« دعوات المكروب : اللهم رحمتك أرجو ، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين ، وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت »[1] .

وعن أسماء بنت عُمَيس ، قالت : قال لي رسول الله ﷺ :

« ألا أعلِّمك كلمات تقوليهنَّ عند الكرب ـ أو في الكرب ـ : الله ربي لا أشرك به شيئاً »[2] .

وفي مسند الإمام أحمد عن ابن مسعود ، عن النبي ﷺ قال :

« ما أصاب عبداً همٌّ ، ولا حزن ، فقال : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتِكَ ، ناصيتي بيدك ، ماضٍ فيَّ حكمك ، عدلٌ فيَّ قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحداً من خلقك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ، ونور صدري ، وجلاء حزني ، وذهاب همي ـ إلا أذهب الله حزنه وهمه ، وأبدله مكانه فرحاً »[3] .

ودخل رسول الله ﷺ ذات يوم في المسجد ، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة ، فقال : يا أبا أمامة ما لي أراك في المسجد في غير وقت الصلاة ؟ فقال : هموم لزمتني وديون يا رسول الله . فقال : ألا أعلمك كلاماً إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همَّك وقضى دينك ؟ قال : قلت : بلى يا رسول الله . قال : قلْ إذا أصبحت وإذا أمسيت :

اللهم إني أعوذ بك من الهمِّ والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ

---

(١) رواه أبو داود وابن ماجه وأحمد .

(٢) رواه أبو داود (٥٠٩٠) وأحمد ٥/٤٢ ، والبخاري في الأدب المفرد وسنده حسن ، وصححه ابن حبان .

(٣) رواه أبو داود (١٥٢٥) وابن ماجه (٣٨٨٢) .

بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال .

قال : ففعلت ذلك . فأذهب الله عز وجل همّي وقضى عني ديني[١] .

* * *

(١) رواه أحمد في المسند ١/ ٢٥٤ و٣٩٤ ، وسنده صحيح ، وصححه ابن حبان ٢٣٧٢

# الفصل السابع والعشرون

## الذبحة الصدرية وجلطة القلب : هل الوقاية ممكنة ؟[1]

لا تكاد تمر دقيقة واحدة ، إلا ويصاب في أمريكا ثلاثة أشخاص بجلطة في القلب . وواحد من هؤلاء يلقى حتفه قبل أن يصل إلى المستشفى لتناول العلاج .

وتودي جلطة القلب «Myocardial infarction» بحياة نصف مليون أمريكي كل عام ، كما تؤدي إلى وفاة ١٥٠ ألف إنكليزي في العام الواحد .

وللأسف الشديد فقد ازداد حدوث أمراض شرايين القلب التاجية في بلادنا العربية ازدياداً مريعاً . فالتدخين ، والإفراط في الطعام ، والكسل ، وقلة الحركة ، والتعرض للضغوط النفسية الشديدة ، وما أكثرها في بلادنا العربية !! كلها تهيىء المناخ لمرض شرايين القلب .

وليس طبيعياً أبداً أن نشاهد شاباً في الثلاثينات أو الأربعينات من عمره يقع ضحية جلطة القلب .

ويحدث مرض شرايين القلب التاجية نتيجة تضيق أو انسداد في الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب .

ويظهر المرض على صورتين :

الأولى : مايسمى « الذبحة الصدرية » « Angina Pectoris » ، ويطلق على الألم الصدري الذي يحدث عندما لا تستطيع عضلة القلب تأمين ما تحتاجه من أوكسجين ، نتيجة تضيق في شرايين القلب التاجية .

ويحدث هذا الألم عادةً عند الجهد ، ويزول بتوقف المريض عن الجهد .

---

(١) نشر هذا المقال في مجلة الفيصل.

والثانية : « جلطة القلب » أو « احتشاء العضلة القلبية » : وتحدث هذه الحالة عندما يُسدُّ أحد الشرايين التاجية بجلطة « خثرة » فلا تسمح للدم بالمرور عبره ، فيتخرب جزء من عضلة القلب كان يُروِّى بذلك الشريان المسدود .

وأهم « عوامل الخطر » المهيئة لحدوث هذا المرض ، هي : ارتفاع كولسترول الدم ، والتدخين ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، والبدانة ، وقلة الرياضة البدنية ، والتعرض للضغوط النفسية الشديدة ، ووجود قصة وفاة والد أو والدة أو أخ أو أخت بجلطة في القلب قبل سن الخمسين .

وجلطة القلب هي القاتل الخفي الذي يقبع وراء كثير من حالات الموت المفاجىء التي تداهم الشخص وهو في أوج عافيته ونشاطه .

ومن الغريب أن جلطة القلب قد تحدث بدون أعراض ، كما قد يبدو فيها تخطيط القلب الكهربائي سليماً في البداية .

ويحدث ضيق الشريان بسبب تصلبه ، أي أن الشريان يفقد مرونته وتترسب فيه الدهون والألياف مما يعيق مجرى الدم .

وتصلب الشرايين يحدث في أماكن كثيرة من الجسم ، فقد يصيب الشريان السباتي (Carotid) الذي يغذي المخ ، أو الشريان الفخذي . . . أو غير ذلك من شرايين الجسم .

وقد وجد من تشريح جثث الجنود الأمريكيين في فيتنام أن كثيراً منهم كان مصاباً بتصلب في الشرايين التاجية للقلب ، رغم أنهم جميعاً لم يشكوا من أعراض الذبحة الصدرية ، ولو قدِّر لهم أن يعيشوا لعانوا من أعراض المرض .

ومعنى هذا أن ظروف المعيشة في المجتمعات المتقدمة تؤهب للإصابة بهذا المرض .

وتصلب الشرايين لا يحدث فجأةً ، بل يستغرق سنيناً من الزمن ، ولكنها تبدأ في سن مبكرة من العمر .

ولا شك أن التدخين من أهم أسباب هذا المرض . فهو مسؤول عن موت أكثر

من ٢٠٠,٠٠٠ شخص في العام في أمريكا ، كما يتسبب في جعل أكثر من ١١ مليون شخص هناك من المرضى ، ويتسبب في خسارة ٧٧ مليون يوم عمل هناك ، وهذا يعني خسارة ٣ بلايين دولار في السنة .

وقد أكدت الإحصائيات العلمية أن حالات الموت المفاجيء نتيجة جلطة القلب تزيد بمقدار ثلاث مرات ونصف بين المدخنين عنها بين غير المدخنين .

وهناك علاقة أكيدة بين ارتفاع كولسترول الدم وحدوث مرض شرايين القلب .

فكلما ازداد مستوى كولسترول الدم ازداد حدوث هذا المرض .

وقد وجد الباحثون أن الإصابة بتصلب الشرايين نادرة في اليابان ، ولكن ما أن يهاجر اليابانيون إلى أمريكا حتى تبدأ نسبة الإصابة بتصلب الشرايين بالارتفاع . وليس هناك سبب لذلك سوى اختلاف طريقة ونوعية الغذاء .

وقد لوحظ أن عدد الإصابات بمرض شرايين القلب يزداد في الدول الغنية التي تعتمد في غذائها على اللحوم والدهون الحيوانية ، بينما يندر حدوث هذا المرض في الدول الفقيرة التي تعتمد على الحبوب والزيوت النباتية في غذائها .

## هل تستطيع عمل شيء ؟

إن الأمل عظيم في أن يتمكن كل إنسان من التحكم في طريقة الحياة التي يحياها مع عوامل الخطر ، وتستطيع خلال بضعة أشهر أن تقلل من الأخطار التي تحيق بك .

فبالغذاء والتمارين الرياضية وإنقاص الوزن مع العقاقير تستطيع التحكم بضغط الدم ومرض السكر . والمدخن الّذي يقلع عن التدخين ينخفض احتمال إصابته بجلطة في القلب إلى مستوى غير المدخن بعد بضع سنين .

ويمكنك أن تخفض الكولسترول عندك باتباع تعديل بسيط في نظام الطعام ، أو قد تحتاج إلى الدواء .

**وصايا للوقاية من مرض شرايين القلب :**

١ ـ توقف عن التدخين فوراً .

٢ ـ اتبع نظاماً غذائياًمعتدلاً ، تتجنب فيه الدهون الحيوانية والنباتية المشبعة ، وتستعمل فيه الزيوت النباتية غير المشبعة ، كزيت الذرة ، ودوار الشمس ، وزيت الزيتون .

٣ ـ مارس الرياضة البدنية بانتظام .

٤ ـ تجنب الانفعالات النفسية الشديدة .

٥ ـ ينبغي معالجة عوامل الخطر الأخرى ، كارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكر ، وارتفاع الكولسترول .

وأفضل أساليب الوقاية على الإطلاق تلك التي تبدأ في سن مبكرة ، والتي تشترك فيها العائلة كلها ، فتصبح العادات الصحية السليمة جزءاً من حياتك اليومية في البيت .

# الفَصَل الثَامِن وَالعُشرُون

## نصف حبة أسبرين لمن هو فوق الخمسين

الأسبرين دواء عجيب ، فقد استعمل لأكثر من مئة عام . و ما زال يتمتع بمكانة مرموقة بين الأدوية الحديثة . ويقدر الباحثون أن الأمريكان يستهلكون حوالي ١٠٠ قرص من الأسبرين لكل شخص سنويا . و أن ٤٠٪ منهم يتناولون الأسبرين ٤ مرات على الأقل في الأسبوع . و يستهلك الأمريكان أكثر من ١٦ بليون قرص سنويا من الأسبرين .

**من كان أول من استعمل الأسبرين ؟**

كان أبوقراط « أبو الطب » أول من استعمل مادة شبيهة بالأسبرين في أوراق نبات الصفصاف ، وتدعى هذه المادة ( السليسين ) وكان أبوقراط ينصح النساء بمضغ أوراق هذا النبات لتخفيف آلام المخاض . ثم استحضر « ديوسقوريدس » مرهماً على شكل معجون من لحاء الصفصاف لإزالة « مسمار القدم » وبقي الحال دون تغيير لأكثر من خمسة عشر قرناً ، إلى أن أتى الراهب الإنكليزي « ستون » الذي كان يفتش عن دواء خافض للحرارة ، فأجرى تجربة على خمسين سجيناً كانوا يشكون من العرواء والحرارة ، فلاحظ استجابة هؤلاء المرضى لمسحوق لحاء الصفصاف ؟ .

وكان الفضل الرئيسي في تحضير« حمض الأستيل ساليسليك » ـ وهو المادة الفعالة في الأسبرين ـ للكيميائي الألماني « هوفمان » الذي أثبت أن للأسبرين تأثيراً مسكناً ومضاداً للالتهاب . وكان والده شيخاً مقعداً بسبب آلام المفاصل الشديدة ، و هذا ما دعا الابن إلى العمل بنشاط حتى في أوقات الفراغ باحثاًعن دواء جديد يخفف آلام والده المريض ـ كما يقول الدكتور رياض العلمي .

ولم يكتشف الفعل المضاد لتجمع الصفيحات الدموية إلاَّ في أواخر الستينات ، وتبين فيما بعد أن ذلك يعود لتأثيره على مادة تسمى البروستاغلاندين .

وتبين أيضاً أن للأسبرين فعلاً مانعاً لتخثر الدم إذا ما أُعطي بجرعات صغيرة .

وتركز الاهتمام في السنوات الأخيرة على تأثيرات الأسبرين على القلب .

**الأسبرين والذبحة الصدرية :**

أكدت الدراسات العلمية الحديثة فائدة الأسبرين عند المرضى المصابين بذبحة صدرية غير مستقرة ، و هم المرضى الذين يشكون من ألم صدري أثناء الراحة ، أو يصابون بألم صدري يستمر لفترة أطول من نوبة ألم الذبحة الصدرية المعتاد .

وقد أدى استعمال حبة من الأسبرين يومياً (٣٢٥ ملغ) إلى انخفاض حدوث جلطة القلب عند هؤلاء المرضى بنسبة تزيد عن ٥٠٪ .

**الأسبرين في جلطة القلب :**

تبين للباحثين حديثاً أن إعطاء نصف حبة من الأسبرين ( ١٦٠ ملغ ) للمرضى المصابين بجلطة القلب قد أدى إلى خفض احتمال الوفاة من الجلطة بنسبة تزيد عن ٢٥٪ .

وحين أُعطي الأسبرين مع الدواء الحديث الذى يحلُّ جلطة القلب « ستربتوكايناز » انخفضت الوفيات من جلطة القلب بنسبة ٥٠٪ .

**الأسبرين والوقاية من جلطة القلب :**

تركز الاهتمام حديثاً على استعمال الأسبرين عند الناس الأصحاء غير المصابين بجلطة في الدماغ أو في القلب ، لمعرفة ما إذا كان استعمال الأسبرين يقيهم من حدوث جلطة القلب أم لا .

وقد أُجريت حديثا دراسة كبيرة في الولايات المتحدة شملت أكثر من ٢٢٠٠٠ طبيب أمريكي ، تتراوح أعمارهم بين ٤٠ ـ ٨٤ سنة ـ ولم يكن أحد منهم مصاباً بمرض القلب ـ أُعطي نصف هؤلاء حبة واحدة من الأسبرين « ٣٢٥ ملغ » كل يومين ، وأُعطي النصف الآخر من المرضى حبوبا وهمية .

وتبين للدارسين أن إعطاء حبة الأسبرين قد أدى إلى خفض نسبة حدوث جلطة القلب بنسبة تصل إلى ٥٠٪ .

وفي دراسة أخرى أُجريت على ٥٠٠٠ طبيب بريطاني ، تبين أن الأسبرين قد أدى إلى نقص طفيف في احتمال حدوث جلطة القلب . وكانت هناك زيادة طفيفة في حدوث السكتة الدماغية عند الَّذين تناولوا الأسبرين .

وأظهرت تلك الدراسات أن فائدة الأسبرين تكون على أشدها عند من هم فوق الخمسين من العمر . ويستفيد من حبوب الأسبرين بشكل خاص أولئك الَّذين لديهم عوامل مهيئة للإصابة بمرض شرايين القلب ، كارتفاع دهون الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، والسكري ، والتدخين ، و يوصي الاتحاد الأمريكي لأمراض القلب ـ بعد استشارة الطبيب ـ بإعطاء نصف حبة أو حبة واحدة من الأسبرين يومياً ( ١٥٠ ـ ٣٢٥ ملغ يومياً ) . وكانت التوصيات على الشكل التالي :

١ ـ إعطاء نصف حبة إلى حبة من الأسبرين ( أي ١٦٠ ـ ٣٢٥ ملغ ) للمصابين بالذبحة الصدرية ، ما لم تكن هناك موانع طبية لذلك .

٢ ـ إعطاء حبة أسبرين كل يومين ( ٣٢٥ ملغ ) لمن هم فوق سن الخمسين ، وخاصةً أولئك المصابين بعوامل مهيئة لمرض شرايين القلب كما ذكرنا .

وهناك من يشير حالياً إلى أن إعطاء ١٠٠ ملغ من الأسبرين يومياً يكفي للوقاية من مرض شرايين القلب ، وربما تثبت التجارب في المستقبل القريب أن ٤٠ ـ ٧٥ ملغ يومياً يكفي للقيام بذلك الدور .

و يجب التحذير من استعمال الأسبرين عند الفئات التالية :

١ ـ المصابين بالقرحة المعدية أو التهاب المعدة .

٢ ـ المصابين بأمراض دموية .

٣ ـ المرضى المصابين باعتلال شبكية العين السكري .

٤ ـ المصابين بارتفاع ضغط دم غير مستقر .

٥ ـ من الأفضل للحوامل تجنب الأسبرين خلال الحمل .

٦ ـ ينبغي استعمال الأسبرين بحذر عند الذين يتناولون مميعات الدم .

٧ ـ يمنع إعطاء الأسبرين للأطفال دون سن الثانية عشرة من العمر ، بسبب احتمال إصابتهم بمرض « ريس » .

# الفَصْلُ التَّاسِع وَالعِشْرُون

## هل يمكن الوقاية من السكتة الدماغية ؟[1]

تنجم السكتة الدماغية أساساً عن :

١ ـ انسداد في أحد الأوعية الدموية المغذية للدماغ .

٢ ـ أو نزف دموي داخل الدماغ أو ما حوله .

ويؤدي النوع الأول إلى تخرب في منطقة من مناطق الدماغ كان يروِّى بذلك الشريان المسدود ، و لا تؤدي إلى الوفاة عادةً .

أما النوع الثاني ، فيؤدي إلى الوفاة في نصف الحالات خلال بضعة أيام ، نتيجة ارتفاع الضغط داخل الجمجمة .

ويزداد حدوث السكتة الدماغية بتقدم السن .

**ما هي أسباب السكتة الدماغية ؟**

**هناك عدد من العوامل التي تهيء للإصابة بالسكتة الدماغية ، وأهمها عاملان :**

١ ـ ارتفاع ضغط الدم : الذي يضعف جدران الشرايين .

٢ ـ وتصلب الشرايين «atherosclerosis» نتيجة ترسب الدهون فيها .

وتشمل العوامل الأخرى :

١ ـ الرجفان الأذيني : وهو اضطراب في ضربات القلب ، أصيب به جورج بوش حين كان رئيساً للولايات المتحدة .

٢ ـ تخرب في صمامات القلب .

٣ ـ جلطة القلب .

---

(١) نشر هذا المقال في المجلة الطبية السعودية.

وكل هذه الحالات تؤهب لحدوث خثرة ( جلطة ) داخل حجرات القلب ، وقد تنطلق من هناك إلى الدماغ .

٤ ـ فرط عدد كريات الدم الحمر «Polycythemia» .

٥ ـ ارتفاع دهون الدم .

٦ ـ مرض السكر .

٧ ـ التدخين .

٨ ـ حبوب منع الحمل .

وتصيب السكتة الدماغية حوالي ٢٠٠ شخص سنوياً من أصل كل ١٠٠,٠٠٠ شخص في بريطانيا ، ويزداد حدوثها مع تقدم السن .

## أنواع السكتة الدماغية :

**١ ـ خثرة « جلطة » في الدماغ (Cerebral Thrombosis) :**

حيث تتشكل هذه الخثرة في أحد شرايين الدماغ ، فينسد مجرى الدم إلى جزء من أجزاء الدماغ .

ويشكل هذا النوع أكثر حالات السكتة الدماغية ( ٥٠ ـ ٦٠٪ من الحالات ) وتبدأ الحالة عادةً بعلامات منذرة تشمل ضعفاً مفاجئاً أو خدراً في الوجه أو الأطراف ، وصعوبة في النطق ، والشعور بالدوار والصداع ، أو فقد البصر في إحدى العينين ، وقد يحدث شلل في أحد جانبي الجسم .

**٢ ـ صمامة دماغية (Cerebral embolism )**

وتنجم هذه الحالة عن انفصال جلطة ( خثرة ) دموية نشأت أصلا في أحد الشرايين الخارجة من القلب ، فيحملها الدم إلى أحد شرايين الدماغ وتسد مجرى الدم .

ويشكل هذا النوع ١٥ ـ ٢٥٪ من حالات السكتة الدماغية .

**٣ ـ نزيف الدماغ :**

وتنجم هذه الحالة عن تمزق في أحد الشرايين في أعماق الدماغ ، فيغمر

الأنسجة المحيطة .

وتمثل هذه الحالة ١٠٪ من حالات السكتة الدماغية .

والعلامات المنذرة للحالة هي ضعف أو خدر في الأطراف على أحد جانبي الجسم ، والصداع الحاد والإقياء . وتبدأ الأعراض عادةً فجأة والمريض يقظ ثم تتفاقم هذه الأعراض تدريجياً .

**٤ ـ النزف تحت الغشاء العنكبوتي (Subarachnoid Hemosshage) :**

ويحدث هذا النوع من النزيف نتيجة تمزق شريان على سطح الدماغ ، فيحدث النزف بين الدماغ والجمجمة تحت الغشاء العنكبوتي ، وتشكل هذه الحالة ٨٪ من حالات السكتة الدماغية .

وتحدث الأعراض عادةً فجأة بشكل صداع شديد في قفا الرأس ، وقد يفقد المريض وعيه فجأة .

**الأعراض والعلامات :**

تبدأ أعراض السكتة الدماغية عادةً فجأة خلال دقائق أو ساعات ، وفي حالات نادرة تستمر أياماً .

وتعتمد الأعراض والعلامات على مكان وسبب التخرب الحاصل في جزء من أجزاء الدماغ ، وعلى شدة الإصابة .

وتؤدي الحالات الشديدة من السكتة الدماغية إلى فقدان سريع للوعي والسبات ، أو قد تؤدي إلى الوفاة .

وتشمل أعراض السكتة الدماغية : الصداع ، والدوخة ، واختلاط الذهن ، واضطراب الرؤية ، واضطراب النطق ، وصعوبة البلع ، وضعف أو شلل في أطراف الجسم في أحد الجانبين .

**نقص التروية العابر :**

أما إذا استمرت الأعراض هذه لأقل من ٤٢ ساعة ، وتماثل الإنسان للشفاء تماماً خلال تلك المدة ، فيطلق على هذه الحالة اسم« نقص التروية العابر »

. «Transient ischemic Attack»

وتستمر هذه النوبات عادةً دقائق معدودات ، وهي إنذارٌ بأن هنالك نقصاً في كمية الدم الواردة إلى جزء من الدماغ .

**إنذار المرض :**

يقدر العلماء أن ثلث حالات السكتة الدماغية يؤدي إلى الوفاة ، وثلثها يؤدي إلى عاهة دائمة في الجسم ، وثلثاً يشفي شفاءً تامّاً .

**التشخيص :**

ينبغي استدعاء الطبيب فوراً لمعالجة المصاب بالسكتة الدماغية ، ويتم التشخيص بالقصة والفحص السريري ، ويؤكد ذلك بإجراء التصوير الطبقي بالكومبيوتر CT/SCAN

وقد يلجأ إلى البذل القطني « إبرة في الظهر لأخذ عينة من السائل الدماغي الشوكي » في حالات قليلة لاستبعاد التهاب السحايا أو التهاب الدماغ .

كما قد يحتاج الأمر إلى إجراء الرنين المغناطيسي (MRI) في بعض الحالات .

**العلاج :**

يحتاج المريض عادةً إلى علاج بالمستشفى ، حيث يعطى المريض فاقد الوعي السوائل الوريدية أو التغذية عن طريق أنبوب يُدخل إلى المعدة عن طريق الأنف .

وينبغي تقليب المريض كي لا يصاب جسمه بتقرحات الفراش .

وإذا كانت السكتة الدماغية ناجمة عن صمامة انطلقت من القلب أو الشرايين ، فقد تعطى مسيلات الدم « المميعات » «Anticoagulants» وهناك حالياً بعض الحالات التي تُعطى فيها « حالّات الخثرة » (Thrombolytics) .

وقد يُعطى الأسبرين للوقاية من تكرر حدوث السكتة الدماغية .

وينبغي التركيز على أهمية المعالجة الفيزيائية لتأهيل المريض وإعادته إلى حياته الطبيعية قدر الإمكان .

**كيف تقي نفسك من السكتة الدماغية :**

في الحقيقة إن العوامل التي تؤهب لحدوث السكتة الدماغية هي أساساً نفس العوامل التي تؤهب لجلطة القلب .

فارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع كولسترول الدم ، والتدخين ، والبدانة كلها تؤهب للإصابتين .

وتجنب أو معالجة هذه العوامل يفيد في الوقاية من الحالتين .

**١ ـ ارتفاع ضغط الدم :**

أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم يفيد في الوقاية من السكتة الدماغية بدرجة أوضح من تأثيره في الوقاية من الجلطة القلبية .

و لا شك أن تخفيض الضغط الانبساطي « الرقم الأدنى » إلى ما دون ٩٠ ملم زئبقي يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية .

وينصح بخفض ضغط الدم إلى حوالي ١٤٠/ ٨٠ ملم زئبقي . وتشمل وسائل معالجة ارتفاع ضغط الدم : استعمال الأدوية الخافضة للضغط ، وتخفيف الوزن ، والقيام بنشاط بدني منتظم ، والتخفيف من الملح ، وتناول الأطعمة القليلة الصوديوم والغنية بالبوتاسيوم .

**٢ ـ التدخين :**

يضاعف التدخين خطر حدوث السكتة الدماغية بثلاثة أضعاف ، في حين يصبح احتمال حدوث النزيف الدماغي عند المدخنين عشرة أضعاف ما هو عند غير المدخنين . وأكدت الدراسات العلمية أن التوقف عن التدخين قبل سن الخمسين يقلل خطر حدوث السكتة الدماغية إلى معدله عند غير المدخنين خلال ٢ ـ ٥ سنوات .

**٣ ـ الكولسترول :**

يتفق الخبراء الآن على ضرورة خفض كولسترول الدم إلى ما دون ٢٠٠ ملغ ٪ ( ٥,٢ ميلي مول / ليتر ) .

**٤ ـ مرض السكر :**

يضاعف مرض السكر احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية خمسة أضعاف ، وينصح المصابون بهذا المرض تركيز جهودهم على الوقاية من العوامل المؤهبة الأخرى ، فيمتنعون عن التدخين ، ويخففون وزنهم ، ويحافظون على مستوى طبيعي للكولسترول عندهم .

**٥ ـ الرجفان الأذيني** (atrial Fibrillation) :

يضاعف وجود الرجفان الأذيني احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية خمسة أضعاف ، ويفيد استعمال مسيلات الدم الفموية « المميعات » كالوارفارين في الوقاية من حدوث السكتة الدماغية ، حيث يخفض معدل الإصابة بها بنسبة ٨٠٪ .

**٦ ـ الأسبرين :**

يفيد تناول حبة من الأسبرين يومياً « ٣٠٠ ملغ » في الوقاية من السكتة الدماغية ، وخاصةً عند المرضى المصابين بنقص التروية العابر .

و ما زال هناك بعض الخلاف حول الجرعة المثلى من الأسبرين في مثل تلك الحالات .

# الفصل الثلاثون

## الوقاية من السرطان

أعلن المجلس الأوربي لمكافحة السرطان حديثاً أن الأسباب الرئيسية للإصابات السرطانية المختلفة ترجع إلى المغالاة في التدخين والخمور والأطعمة الدسمة ، ثم إلى التلوث الجوي ، والتعرض لأشعة الشمس طويلاً ، وإلى الأدخنة والأبخرة الكيماوية ، وأخيرا بسبب الإقلال من تناول الفواكه والخضروات .

وهناك عدد من الدراسات العلمية التي تشير إلى وجود صلة وثيقة بين استهلاك بعض أنواع الخضار والحصانة النسبية من السرطان .

ويسعى عدد من الباحثين إلى اكتشاف المواد المعنية الموجودة في الخضار ، والتي من شأنها أن تمنع الإصابة بالسرطان .

ويقول الخبراء إن ٦٥ ـ ٩٠٪ من حالات السرطان في أمريكا يمكن الوقاية منها ، فهي تنجم عن طريقة الحياة التي يحياها هؤلاء الناس .

**ماذا تفعل ؟**

**(١) ـ توقف عن التدخين الآن :**

فالتدخين هو أهم عامل مسرطن على الإطلاق ، وإن ٣٠٪ من كل حالات السرطان تنجم عن التدخين .

أي أن التدخين يسبب ٢٨٠,٠٠٠ حالة من حالات السرطان في أمريكا ، وكان بالإمكان تجنب تلك المصائب .

**(٢) ـ تجنب الأغذية التي قد تسبب السرطان :**

يقول الدكتور «Elliot» في كتابه «Health risks» طبعة ١٩٩٩ :

« يعتقد الخبراء في أمريكا أن ٤٥٪ من حالات السرطان هناك قد تكون ناجمة

عن الغذاء . فهناك دراسات تشير إلى أن الغذاء الغني بالدهون يزيد من خطر حدوث سرطان الثدي والبروستات والقولون » .

وربما كان ذلك ناجماً عن دهون الخنزير التي يتناولها الناس في أمريكا وأوربا . ويعتقد الباحثون أنه ينبغي خفض نسبة السعرات الحرارية الناجمة عن دهون الطعام إلى ما دون الـ ٢٠٪ حتى يمكن منع حدوث السرطان . ( وفي أمريكا تشكل الدهون حالياً ٤٠٪ من السعرات الحرارية المتناولة يومياً ) .

وبالمقابل فإنّ الأغذية الغنية بالألياف تقي من حدوث سرطان القولون .

وقد أظهرت دراسة حديثة أن النساء اللواتي يتناولن الخضروات أو الفواكه ثلاث مرات أو أكثر في اليوم ، هن أقل عرضة للإصابة بسرطان الفم والبلعوم وسرطان المبايض .

**(٣) ـ اختر غذاء مضاداً للسرطان :**

يعتقد كثير من الباحثين أن مادة البيتاكاروتين ( وهي من طليعة الفيتامين أ ) والموجودة في الجزر وغيره من الخضراوات ، تقي من حدوث بعض أنواع السرطان ، كسرطان المثانة والرئة والحنجرة .

فينصح بتناول الخضراوات ذات الأوراق الداكنة الخضرة ، والبرتقال والجزر والسبانخ والبندورة والبطاطا الحلوة . . . وغيرها من الفواكه والخضروات ، وكلما ازداد لون الخضراوات دكوناً ، زاد محتواها من البيتاكاروتين .

وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن الفيتامين سي ربما ينشط الجهاز المناعي وقد يقي من بعض أنواع السرطان .

والنصيحة الأساسية هي الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بتلك الفيتامينات .

**(٤) ـ تجنب التعرض المديد لأشعة الشمس :**

وخاصةً عند ذوي البشرة البيضاء ، فإن التعرض المديد للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يزيد نسبة حدوث سرطان الميلانوما «Melanoma» في الجلد .

وخلال العقدين الماضيين ازداد حدوث سرطان الجلد في أمريكا بمعدل ٣ ـ ٤ أضعاف .

**(٥) ـ تجنب التعرض للملوثات الكيميائية في البيئة التي حولك :**

فالملوثات الكيميائية يمكن أن تسبب السرطان ، وقد تكون مسؤولة عن ٤ ـ ٨٪ من حالات السرطان في أمريكا .

وكثيراً ما تشعر بأنك عاجز عن فعل أي شيء تجاه التلوث الكيميائي .

**(٦) ـ لا تشرب الخمر :**

يقول كتاب «Cecil» الطبي الشهير (طبعة ٢٠٠٠م):

« يعتبر السرطان حالياً القاتل الثاني عند شاربي الخمر ( بعد جلطة القلب ) فنسبة حدوث السرطان عند شاربي الخمر تفوق بعشرة أضعاف ما هي عليه عند الآخرين » .

وتشير إحدى الإحصائيات إلى أن سرطان الرأس والرقبة هو أكثر أنواع السرطان حدوثاً عند شاربي المسكرات ، يليه سرطان المري والمعدة ، فالكبد والبنكرياس والثدي » .

وتوصي الجمعية الأمريكية للسرطان ـ في أحدث تقاريرها ـ بإجراء فحص الدم الخفيّ في البراز عند من هم فوق الخمسين من العمر مرة كل سنة للكشف المبكر عن سرطان الجهاز الهضمي وإجراء فحص شرجي عند من هم فوق الأربعين من العمر سنوياً. كما توصي بإجراء لطاخة من عنق الرحم عند النساء فوق الـ ١٨ من العمر سنوياً حتى الحصول على ثلاث عينات سلبية) ثم يحدد الطبيب المدة بعد ذلك.

وتنصح النساء فوق سن العشرين بتعلم فحص الثدي ذاتياً ، وإجراء ذلك مرة كل شهر[١] .

---

(١) عن كتاب Current Medical diagnosis طبعة ٢٠٠١م.

# الفصل الحادي والثلاثون

## كيف تقي نفسك من الحصيات الكلوية[1]

الحصيات الكلوية هي تجمعات من أملاح معدنية ، ومركبات كيميائية تشكل بلورات غير قابلة للانحلال .

ويتراوح حجم الحصيات من حجم حبة الرمل إلى حجم كرة الطاولة أو أكبر .

وتختلف بعضها عن بعض في التركيب اختلافاً واسعاً ابتداءً من مركبات الكالسيوم ، وانتهاءً بمركبات حمض البول .

ويزيد وجود حصاة في الكلية من مخاطر حدوث التهاب في الكلية .

وتحاول الكلية والحالب طرد هذه الحصاة ، وقد تنجح هذه العملية أحياناً ، وتفشل في بعض الأحايين . ويؤدي حدوث تشنج في عضلات الحالب إلى إحداث نوبة مغص كلوي ، يسبب ألماً شديدا في الخاصرة . وقد ينتشر هذا الألم إلى المغبن .

وقد تنطرح الحصاة مع البول أثناء هذه الهجمة ، أو تتكرر نوبات الألم .

**ما هي العوامل المهيئة لحدوث حصيات الكلى ؟**

لا يُعرف بالضبط حتى الآن سبب تشكل الحصيات الكلوية عند بعض الناس وعدم تشكلها عند آخرين .

ولكن . . من المؤكد أن بعض الحصيات ينجم عن وجود مرض كلوي ، أو عن حالات تؤدي إلى زيادة طرح الكالسيوم في البول .

وقد تكون لدى البعض الآخر قصة حدوث حصيات كلوية في العائلة . كما

---

(١) نشر هذا المقال في المجلة العربية.

يزداد حدوث الحصيات الكلوية في المناطق الحارة ، بسبب عدم تناول كميات كافية من السوائل تعوِّض مافقده الجسم من الماء أثناء التعرق .

وهناك حصيات تتكون من حمض البول ( كما يحدث عند المصابين بمرض النقرس ) .

**الغذاء . . وحصيات الكلى :**

ذكر كتاب «Nutritional Medicine» عدداً من العوامل الغذائية التي قد تلعب دوراً في تشكيل الحصيات الكلوية ومنها :

**اللحوم :**

يؤدي تحطيم البروتينات الموجودة في اللحوم أثناء استقلابها في الجسم إلى تشكيل المزيد من حمض البول ، وحمض الأوكساليك ، وهذان الحمضان مسؤولان عن تشكيل بعض الحصيات .

**الكالسيوم في الطعام :**

يبدو أن لدى بعض الناس حساسية مفرطة تجاه زيادة كمية الكالسيوم في الغذاء ، بحيث يزداد عندهم التخلص من الكالسيوم في البول .

ولهذا فإن الحكمة تقتضي تحديد كمية الكالسيوم المتناولة عند المصابين بالحصيات الكلوية . ولكن يجب الحذر من الاستمرار على غذاء فقير بالكالسيوم لفترة طويلة ، فقد يسبب ذلك ترققاً في العظام «osteoporosis» في المستقبل .

**الفيتامين ( د ) :**

يزيد الفيتامين ( د ) من امتصاص الكالسيوم في الأمعاء . كما يزيد من تحرر الكالسيوم من العظام . وبذلك يزداد الكالسيوم في الدم مما قد يهيء لحدوث حصيات كلوية .

ولهذا يجب عدم تناول جرعات عالية من الفيتامين ( د ) لأكثر من ٤٠٠ وحدة دولية يومياً إلا عند المصابين بنقص الفيتامين ( د ) .

**حمض الأوكساليك :**

يوجد حمض الأوكساليك في عدد من الخضراوات والأغذية الأخرى . وينبغي على المصابين بحصيات الأوكسالات الإقلال من الأغذية الغنية بهذه المادة كالقهوة والشاي والشوكولاته ، والفول السوداني والسبانخ والرواند ( الربارب ) (Rhubarb) والشمندر (Beet root) .

**الفيتامين ( سي ) :**

يحذر المصابون بحصيات الأوكسالات من تناول مقادير عالية من الفيتامين ( سي ) .

**الكحول ( الخمر ) :**

يزيد تناول الخمر من تشكل الحصيات الكلوية ، إذ يزيد من طرح حمض البول والكالسيوم والفوسفات في البول . وهذه إحدى مضار المسكرات الكثيرة .

**ما هي العوامل الغذائية التي تقي من تشكل الحصيات الكلوية ؟**

**(١) ـ الماء :**

ينصح الخبراء بتناول ٢ ـ ٣ ليترات من الماء يوميا ، وتناول كمية لابأس بها من الماء قبل النوم . فزيادة تناول الماء تؤدي إلى طرح كمية أكبر من البول مما يخفف تركيز الأملاح المعدنية والمواد المنحلة في البول .

ويجب تجنب الشاي عند المصابين بحصيات الأوكسالات .

وينصح بعدم تناول أكثر من ليترين من المياه العسرة (Hard water) يومياً ، بسبب غناها بالكالسيوم .

**(٢) ـ الألياف :**

وجد الباحثون أن النخالة والقمح غنيان بمادة الفيتات (phytate) التي تتحد مع كالسيوم الطعام ، وتنقص من امتصاص الكالسيوم .

ولهذا ينصح الخبراء المصابين بحصيات كلوية متكررة ـ بسبب ارتفاع كالسيوم الدم ـ بالإكثار من تناول الغذاء الغني بالألياف .

**ما هي التوصيات الغذائية للمصابين بحصيات الكلى ؟**

(١) ـ اشرب كمية وافرة من الماء .

(٢) ـ تناول كمية عالية من الألياف الغذائية في الطعام كالفواكه والخضراوات .

(٣) ـ حاول الإقلال من تناول البروتينات الحيوانية كاللحوم .

(٤) ـ خفف وزنك إنْ كنت بديناً .

(٥) ـ قلل من تناول الملح .

(٦) ـ يجب ألاَّ تتجاوز كمية الحليب ( اللبن ) التي تشربها مقدار ٣٠٠ مل في اليوم الواحد .

(٧) ـ ينبغي على المصابين بحصيات الأوكسالات تجنب القهوة والشاي والشوكولاته ، والفول السوداني والسبانخ والشمندر كما ذكرنا سابقاً .

## الفصل الثاني والثلاثون

# وصايا للمصابين بارتفاع ضغط الدم[1]

ارتفاع ضغط الدم مرض شائع جداً ، يصيب ١٠ ـ ٢٠٪ من البالغين في العالم .

وتكمن أهمية المرض في أنه يزيد خطر الإصابة باختلاطات قلبية ، أو بالسكتة الدماغية إذا أهمل ولم يعالج معالجة صحيحة .

فالمصابون بارتفاع ضغط الدم أكثر تعرضاً من سواهم لهبوط القلب « قصور القلب » أو حدوث جلطة في القلب ، أو فشل في الكلى ، أو السكتة الدماغية .

أما إذا عولج الضغط المرتفع معالجة فعالة وتمت السيطرة عليه بنجاح ، فإن الصورة ، تصبح أكثر إشراقاً وأشد تفاؤلاً . فالمعالجة الفعالة لارتفاع ضغط الدم تمنع حدوث اختلاطات هذا المرض . ولكن ينبغي اكتشاف هذا المرض في مرحلة مبكرة ، وهذا يقتضي إجراء قياس ضغط الدم بشكل منتظم .

وكثير من مرضى ارتفاع ضغط الدم لا يعرف أنه مصاب بهذا المرض ، لأن معظم المصابين لا يشعر بالمرض ولا يشكو ألماً ولا وهناً .

وقد لا تظهر أعراض ارتفاع الضغط إلا حين يتفاقم المرض . وقد يشكو المصاب بارتفاع الضغط من الصداع في الصباح عادةً ، أو الشعور بالتعب والإعياء ، أو الدوخة أو الرعاف .

وللأسف الشديد فإن كثيراً من الناس لا يدرك أهمية هذا المرض ، ففي دراسة أُجريت في الولايات المتحدة تبين أن ١٨٪ من المصابين بارتفاع ضغط الدم يعرف أن ذلك المرض هو أحد الأسباب الرئيسية لمرض شرايين القلب ، وواحداً بالمئة يعرف

---

(١) نشر هذا المقال في المجلة العربية عدد تموز ( يوليو ) ١٩٩٤ .

أن السيطرة على ضغط الدم هو إجراء وقائي ضد مرض شرايين القلب .

وهناك معتقدات خاطئة عند بعض الناس حول ارتفاع ضغط الدم ، فالبعض يظن أن ارتفاع الضغط مشكلة عابرة يمكن الشفاء منها بتناول الدواء لفترة محددة ، ويتوقف عن تناول الدواء عندما يشعر بالتحسن . والبعض يظن أنه لا داعي لقياس ضغط الدم طالما أنه لا يشكو من أية أعراض .

وآخرون يظنون أن ارتفاع ضغط الدم هو حالة عابرة من حالات التوتر العصبي ، ويعتقد البرفسور « كابلان » ـ وهو من أشهر الباحثين في العالم في موضوع ضغط الدم ـ أن معظم حالات فشل العلاج الدوائي تنجم عن عدم تعاون المريض مع الطبيب ، وعدم تعاطي العلاج بانتظام .

وينبغي التأكيد على مريض ارتفاع الضغط بوجوب مراجعة الطبيب بانتظام لقياس ضغطه وتحديد خطة العلاج .

ومشكلة عدم تناول العلاج بانتظام مشكلة شائعة ، تصيب حتى الأطباء أنفسهم . ويقول البرفسور « كاري » : « لقد كان سلفي في العمل طبيب قلب شهير ، وكان يعاني من ارتفاع حاد في ضغط الدم ، ومع ذلك فكثيراً ما كان ينسى تناول الدواء ، ومات ذات يوم نتيجة أحد اختلاطات هذا المرض » .

ولكي يتناول مريض ارتفاع الضغط دواءه في كثير من الأحيان مدى الحياة ، ينبغي أن يكون على قناعة تامة بأن التشخيص صحيح أولاً ، وأن يعرف أن إهمال المرض سيؤدي في كثير من الحالات إلى مشاكل لا تحمد عقباها .

ولهذا ينبغي على المريض أن يتعلم كيف يتعايش مع هذا المرض طيلة حياته . وإن اتباع نظام غذائي معقول ، وتخفيف الوزن ، وتخفيف ملح الطعام ، والقيام بتمارين رياضية كالمشي ـ مثلاً ـ يجعل الأمل كبيراً جداً في أن يعيش المريض حياة عادية دون أية مشاكل أو اختلاطات ، وقد يتطلب الأمر تناول دواء أو أكثر مدى الحياة .

فإذا كنت أحد ملايين الناس المصابين بارتفاع ضغط الدم ، فلا تنظر إلى ذلك

نظرة سوء ، واحمد الله أن هذا المرض قد اكتشف في مرحلة مبكرة ، وأنه يمكن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم . . في حين هناك ملايين من الناس لا يعرفون أنهم مصابون بهذا المرض .

ورغم كل التطورات العلمية ، فإننا لا نعرف سبب ارتفاع ضغط الدم في ٩٠ ـ ٩٥٪ من الحالات . أما باقي الحالات فتنجم عن أسباب كلوية أو غدية ، أو عن تناول بعض الأدوية كحبوب منع الحمل والكورتيزون . . وغيرهما .

وهناك بعض العوامل التي يبدو أن لها علاقة بارتفاع الضغط ، فإذا كان أحد الأبوين مصاباً بارتفاع الضغط ، فمن المحتمل إصابة أي من أولادهما به . وارتفاع ضغط الدم شائع عند البدينين ، كما أن الإفراط في تناول ملح الطعام يزيد من ضغط الدم .

وصايا لمرضى ارتفاع الضغط :

١ ) لا داعي لإجراء تغيير جذري في مسلك حياة المصابين بارتفاع الضغط ، إذ يمكن للمصاب بهذا المرض أن يحيا حياة طبيعية تماماً ، فهو قادر على الاستمرار في مزاولة أعماله ، والقيام بنشاط رياضي معتدل ، وهو مرض لا يدعو إلى الحد من نشاط المصابين به ، إنما يتطلب فقط بعض الحذر .

٢ ) كثير من حالات ارتفاع ضغط الدم الخفيف تستجيب للعلاج غير الدوائي الذي يشمل إنقاص الوزن ، وتخفيف الملح ، والقيام بتمارين رياضية بانتظام ، والامتناع عن التدخين ، ولكن ينبغي أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب .

٣ ) ينبغي أن يعرف المصاب بارتفاع ضغط الدم أن علاجه طويل الأمد ، ويتوقف إلى حد كبير على تفهمه لإرشادات الطبيب وتقيده بها .

وإذا ما اتبع المريض الإرشادات بدقة قلَّ خطر هذا المرض كثيراً ، أما إذا أهمل الإرشادات عرَّض نفسه لمخاطر ارتفاع ضغط الدم غير المعالج .

٤ ) إذا كنت مدخناً فتوقف عن التدخين .

٥ ) إنقاص الوزن مفيد في خفض ضغط الدم ، فحاول التخلص من البدانة إن كنت بديناً .

٦ ) لا تضع الملح على طاولة الطعام ، وخفف كمية الملح في الطعام المطهي ، وتجنب الأطعمة الغنية بالملح ، وتناول غذاء غنياً بالبوتاسيوم .

٧ ) قم بتمارين رياضية منتظمة ( ثلاث مرات في الأسبوع مثلاً ) ولمدة نصف ساعة ، وأفضل تلك التمارين المشي السريع أو السباحة .

وتجنب رفع الأثقال أو أعمال الشدّ والدفع ، فهي تزيد من ضغط الدم[١] .

**مآكل غنية بالملح :**

البطاطا المقلية السردين
الخضروات المعلبة النقانق (Sausage)
اللحوم المعلبة البسكويت
المخللات اللحوم المدخنة
المكسرات الأسماك المدخنة
الكتشاب (Ketchup) عصير البندورة المعلبة ( طماطم )

---

(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا الذي صدر حديثاً بعنوان « ارتفاع ضغط الدم : الأسباب ، الأعراض والعلاج » وهو من إصدار دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة .

# الفصل الثالث والثلاثون

## وصايا للمصابين بمرض السكر

مرض السكر ( الداء السكري ) هو اضطراب مزمن يحدث في العائلات عن الطريق الوراثي . ويتصف بارتفاع في سكر الدم وظهور السكر في البول ، وينجم عن نقص الأنسولين .

كما قد تحدث فيه اختلاطات على المدى البعيد ، في أعضاء مهمة من الجسم : كالعينين والكليتين والأعصاب والشرايين .

ومرض السكر نوعان :

**النوع الأول : يعتمد على الأنسولين** : «Insulin dependent» وفيه لا تفرز البنكرياس أية كمية من الأنسولين بعد تناول وجبات الطعام . ويحتاج فيه المريض إلى جرعات من الأنسولين يومياً ، ويحدث عادةً في سن الطفولة والشباب .

**والنوع الثاني : النوع الذي لا يعتمد على الأنسولين** : «Noninsulin dependent» وفيه تفرز البنكرياس كمية من الأنسولين لا تكفي حاجة الجسم له ، ويحدث عادةً عند الكهول .

ويمكن معالجته عادةً باتباع حمية معينة بمرضى السكر ، مع ممارسة الرياضة البدنية ، وقد يحتاج الأمر لاستعمال الحبوب الخافضة لسكر الدم أو الأنسولين .

ومرض السكر مرض شائع في العالم يصيب أكثر من ٢٠٠ مليون شخص في العالم ، وينتقل عادةً عن طريق الوراثة في العائلات . والعامل الوراثي أكثر وضوحاً في النوع غير المعتمد على الأنسولين منه في النوع الذي يعتمد على الأنسولين .

ومن العوامل التي تهيىء لحدوث مرض السكر من النوع الثاني ( غير المعتمد على الأنسولين ) :

١ ) السمنة : بسبب كثرة الطعام .

٢ ) نمط الحياة : حين لا يمارس الإنسان أي نوع من أنواع الرياضة البدنية .

أما في النوع المعتمد على الأنسولين : فإن الالتهابات الفيروسية ومواد كيميائية غير معروفة تماماً حتى الآن تستطيع تغيير الاستجابة المناعية للجسم ، وتحرض نشوء حالة من حالات الداء السكري عند الأشخاص المعرضين وراثياً .

**وتشمل أعراض الداء السكري ( مرض السكر ) :**

١ ـ زيادة عدد مرات التبول .

٢ ـ جفاف الفم .

٣ ـ العطش الشديد .

٤ ـ فقد الوزن .

٥ ـ الإعياء وتشنجات في الساقين .

٦ ـ خدر وتنميل في أصابع اليدين والقدمين .

٧ ـ زوغان البصر .

**ما هي أعراض نقص سكر الدم :**

تحدث أعراض نقص سكر الدم عندما يبلغ مستوى السكر في الدم ما دون الـ ٥٠ ملغ٪ ( أي أقل من٢,٩ ميلي مول / ليتر ) . وتبدأ هذه الأعراض أو بعضها بالظهور تدريجياً : الرجفان والرعشة ، والضعف ، والتعب ، والجوع ، والتعرق ، والخفقان ، والشحوب ، والدوخة ، والنرفزة ، والصداع .

وقد يحدث فقد الوعي والاختلاجات .

وتحدث عادةً نتيجة تأخير أو حذف بعض وجبات الطعام عن المعتاد ، أو بذل مجهود بدني غير معتاد ، أو حقن الأنسولين داخل العضلات بدلاً من الجلد .

وحين الشعور بهذه الأعراض يجب تناول مكعبات السكر ، أو قطعة شوكولاته ، أو كأس من الحليب ، أو أي عصير .

**تأثير بعض أنواع الكربوهيدرات ( السكريات ) على مستوى سكر الدم :**

| ارتفاع كبير جداً | ارتفاع متوسط | ارتفاع خفيف |
|---|---|---|
| السكر | الخبز الأبيض | الخبز الأسمر |
| شراب السكر المركز | الخبز الأفرنجي الطويل | الخبز الهش ( توست ) |
| الحلويات | المعكرونة | الحبوب |
| المربى | الفواكه | الأرز |
| الفواكه المعلبة | البطاطس | اللوبيا/ الفاصولياء |
| السكاكر | | الفول/ العدس |
| الآيس كريم | | الخضروات |
| المشروبات السكرية | | |
| العسل | | |
| الحليب | | |
| العصير | | |

**كمية السعرات الحرارية في بعض الوجبات الخفيفة :**

| | |
|---|---|
| تفاحة أو برتقالة (١٠٠غ) | ٤٠ سعر حراري |
| موزة (١٠٠غ) | ٩٠ سعر حراري |
| حليب قليل الدسم(٢٠٠سم٣) | ٧٠ سعر حراري |
| شوكولاته (١٠٠غ) | ٧٠ سعر حراري |

## وصايا للمصابين بمرض السكر :

١) للحفاظ على مستوى سكر طبيعي وتجنب ارتفاع سكر الدم ينبغي اتباع ما يلي :

١) اتباع الحمية الموصوفة من قبل أخصائية التغذية بشكل دقيق .

٢) مارس الرياضة البدنية بشكل منتظم .

٣) تناول أدويتك بانتظام ، سواء كانت حبوباً أم أنسولين .

٤) راجع طبيبك أو ممرضة السكر عند الحاجة دائماً .

٥) ينصح مرضى السكر بالإقلال من تناول الأغذية الحاوية على كميات كبيرة من الدهون والسكريات للوقاية من السمنة ، ومن ثم تصلب الشرايين .

٦) تناولْ الخبز الأسمر والحبوب والبطاطا والأرز ( وفق البرنامج الغذائي المحدد لك ) .

٧) عليك بمراجعة الطبيب بانتظام .

## ٢) للوقاية من إصابتك بانخفاض السكر :

١) حاول أن تأكل نفس الكمية من الطعام كل يوم ( بحيث تتناول تقريباً نفس السعرات الحرارية ) .

٢) حاول أن تقوم بنفس الكمية من النشاط البدني كل يوم .

وإذا احتاج الأمر إلى إجراء مجهود مكثف ، فقلِّل من جرعة الأنسولين ، أو أكثر من تناول الطعام في الأيام ذات المجهود الإضافي .

٣) تفقد مستوى سكر الدم إذا حدثت عندك أعراض نقص سكر الدم .

٤) احمل بطاقتك الطبية معك دوماً .

٥) لا تشرب الخمور أبداً .

# الفَصْل الرابع وَالثلاثون

## وصايا للمصابين بالإمساك[١]

الإمساك مشكلة يعاني منها الملايين في العالم ، ففي أمريكا وحدها ـ حسبما تقول الإحصائيات ـ تبين أن ١٨٪ من الأصحاء يجدون صعوبة في قضاء الحاجة ، وأن ٤٪ من الناس هناك مصاب بإمساك شديد .

وكلمة إمساك تعني مشكلة طبية نجمت عن عجز أصاب الأمعاء ، فلم تستطع إخراج محتواها من الفضلات .

وبعض الناس يعتقد أن عليهم إفراغ أمعائهم يومياً ، ويعتبرون أنفسهم مصابين بالإمساك إن فشلوا يوماً في فعل ذلك .

فليس من الضروري أن تقضي حاجتك يومياً ، فالبعض منا يقضي حاجته كل ثلاثة أيام ، والبعض الآخر يقضيها ثلاث مرات يومياً ، وكلاهما في صحة جيدة تماماً ، ولا يحتاج أي منهما إلى علاج طبي .

وتعتبر الحالة إمساكاً إذا كانت حركة الأمعاء لا تحدث إلا مرتين في الأسبوع ، وكان البراز صلباً أو قليلاً ، وشعر الإنسان بالألم عند التبرز .

**والإمساك نوعان :**

الأول تمكَّن من صاحبه سنين وسنين ، وكأنه الحاضر المداوم . والثاني هو الذي يفاجىء صاحبه على حين غرَّة ، وكأن الجهاز قد أصيب فجأة بأزمة حادة .

والإمساك الذي يمتد سنين وسنين هو النوع الذي أسيىء علاجه ، واستبهم فهمه ، وتشابكت طرق مداواته .

---

(١) نشر هذا المقال في المجلة الطبية السعودية عام ١٩٩٦

وأما النوع الذي يَفِدُ علينا بغتة ودون إنذار ، ففي الغالب يعني أن الجسم يمرُّ في مرحلة تعديل وتنظيم ، لما قد يحدث في السفر ، أو الانتقال من بيت لآخر ، أو أثناء بعض الأزمات الحادة .

**أسباب الإمساك :**

للإمساك أسباب كثيرة ، ومن أهمها إهمال نداء الجسم الطبيعي للتغوط عند امتلاء المستقيم . فإن ذلك يؤدي إلى فقد إحساس المستقيم بالانتفاخ ، فيجف فيه البراز ، ويصبح صعب الخروج .

ومن أسباب الإمساك قلة تناول الألياف في الطعام ، وهذه مشكلة أساسية في أمريكا وأوربا ، وللأسف الشديد فإن شعوب العالم الثالث لاحقة بركاب الغرب في التشبه بهم في نمط الحياة ، فأصبحنا نستعمل الدقيق الأبيض ، ونكثر من تناول الوجبات السريعة ( كالهامبرغر وغيرها ) ونسينا تناول الأغذية الغنية بالألياف .

ويزيد مشكلة الإمساك تفاقماً قلة الحركة والتمارين الرياضية .

كما أن الإمساك قد يكون عَرَضاً لكثير من أمراض القولون والمستقيم : كتشنج القولون ، والتهابات الأمعاء وأورامها ، ومشاكل الشرج والبواسير .

وقد يكون الإمساك ناجماً عن مرض في الجهاز العصبي ، أو مرض غدِّي كنقص إفراز الغدة الدرقية ، أو زيادة في الكالسيوم ، أو نقص في البوتاسيوم . . وغيرها .

وهناك أدوية تسبب الإمساك : كمركبات الحديد ، ومضادات الحموضة الحاوية على الكالسيوم والألمنيوم ، وحبوب منع الحمل ، وبعض أدوية ارتفاع ضغط الدم . . وغيرها .

**وصايا للمصابين بالإمساك :**

١ ـ عليك بتناول الأغذية الغنية بالألياف : كالخبز الأسمر ، ولا يشترط أن يكون الخبز السميك ، فهناك نوع أسمر رقيق متوفر في الأسواق .

وكثير من الناس من يكفي تحولهم من الخبز الأبيض إلى الخبز الأسمر لكي يبرؤوا من علل كثيرة ، من ضمنها الإمساك . وتعتبر النخالة بلا شك أفضل علاج

للإمساك ، فإن أخذت منها شيئاً فتناول كمية كافية من الماء معها كي لا يحدث انسداد في الأمعاء .

وإضافة المزيد من الفواكه الغضة والخضروات الطازجة يساعد في التغلب على الإمساك ، ويمكن البدء بتناول شيء من الفواكه في الصباح ، كما ينصح بوجبة من السلطة عند الغداء ، ويضاف إلى هذه السلطة كمية وافرة من زيت الزيتون ، فهو بنفسه علاج مفيد للإمساك .

وتناول بضع تمرات في الصباح يفيد في التخلص من الإمساك ، كما ينصح بتناول ملعقة أو اثنتين من زيت الزيتون عند الصباح .

٢ ـ من الناس من تعوزهم الحركة والنشاط ، فقم بمزاولة نوع من النشاط البدني كالمشي مثلاً ـ وخاصة بعد العشاء ـ والحكمة العربية القديمة : ( تغدَّى وتمدَّى وتعشَّى وتمشَّى ) لا شك صحيحة .

وليس من الضروري أن تتَّبع نظاماً رياضياً مكثفاً .

٣ ـ تناول كمية كافية من السوائل أثناء النهار ، فما أكثر الذين لا يشربون الماء .

٤ ـ حاول الحفاظ على وقت معين لقضاء الحاجة كل يوم ، ويفضل في الصباح بعد الإفطار . وإذا دعتك أمعاؤك لقضاء الحاجة ، فاستجب لرغبتها فوراً ، وأعط نفسك الوقت الكافي لذلك .

٥ ـ لا تلجأ لاستعمال المسهلات إلا عند الضرورة .

٦ ـ على من يشكو من الإمساك مراجعة الطبيب ، فأنواع الإمساك كثيرة وعلاجها يختلف حسب السبب[١] .

---

(١) راجع كتابنا « كيف تتخلص من الإمساك » وقد أصدرته حديثاً دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة .

# الفصل الخامس والثلاثون

## وصايا للمصابين بتشنج القولون

يعتبر تشنج القولون ( أو ما يسمى بالقولون العصبي ) أكثر الأمراض الهضمية شيوعاً على الإطلاق . وهو غير خطير أبداً ونادراً ما يؤدي إلى أية مضاعفات ، وأعراضه الرئيسية هي ألم البطن واضطراب التبرز ، والانتفاخ في البطن .

وتشنج القولون مسؤول عن أكثر من نصف عدد المرضى المراجعين للعيادات الهضمية في أمريكا وإنجلترا ، وربما كان هذا الحال في عياداتنا الهضمية في بلادنا العربية .

ولا يعلم أحد بالضبط أسباب المرض ، إلاَّ أن هناك ارتباطاً بالقلق النفسي أو الاكتئاب ، كما قد تكون هناك علاقة بنوع الغذاء .

ويتم تشخيص المرض بالقصة السريرية وغياب العلامات المرضية ، كما ينبغي نفي الحالات المرضية الأخرى قبل وضع التشخيص .

ويحتاج علاج هذه الحالة إلى مهارة وصبر ، وعلى الطبيب أن يشرح لمريضه أسباب علته ، وكيف نشأت أعراضها ، وكيف يمكن التخلص منها . فكثير من مرضى تشنج القولون يتوهمون أنهم مصابون بأمراض خطيرة : كالأورام والسرطان .

والمهمة الرئيسية للطبيب أن يتأكد لنفسه ، وأن يؤكد لمريضه ـ بالفحوص اللازمة من أشعة ومناظير وفحوص مخبرية ـ أن الأمعاء سليمة وبريئة من أي مرض عضوي .

وبعض الناس يتضايق من مأكولات معينة كالبصل والثوم ، والفلفل والشطَّة ، والكاري والحليب . . . وغيرها ، وعلى المريض أن يتجنب ما يضايقه من الأطعمة .

**وصايا للمصابين بتشنج القولون :**

إذا نفى الطبيب وجود مرض عضوي في الجهاز الهضمي وثبت تشخيص تشنج القولون ، فينصح المريض باتباع ما يلي :

١) أكثر من تناول الألياف ، فالزيادة التدريجية في إضافة الألياف إلى الطعام تخفف من عدد هجمات تشنج القولون .

ولكن . . هناك بعض المرضى الذين يجدون راحة أكثر في تناول غذاء فقير بالألياف أثناء الهجمة الحادة .

٢) إذا كنت من المدخنين فتوقف عن التدخين ، فمن المعروف أن التدخين قد يؤهب لهجمة من هجمات تشنج القولون .

٣) اجعل لنفسك سجلاً ، تدوّن فيه ما تأكل أو تشرب من أطعمة تفاقم الأعراض التي تشكو منها .

٤) خفف من الضغوط النفسية التي تتعرض إليها ما استطعت إلى ذلك سبيلاً .

٥) استشر طبيبك ، فقد يصف لك دواءً مسكناً للألم البطني أو مليناً خفيفاً : كالـ «Metamucil» أو الـ «Fybogel» أو ما شابه ذلك .

## الفصل السادس والثلاثون

# وصايا للمصابين بالزكام ( الرشح )

ينجم الزكام عن التهاب فيروسي ، يصيب الأغشية المبطنة للأنف والبلعوم . وهناك أكثر من ٢٠٠ نوع من الفيروسات التي يمكن أن تسبب الزكام . وتنتقل معظم حالات الزكام عن طريق الرذاذ ( الحامل للفيروس ) والذي يتناثر في الهواء بالسعال أو العطاس ، أو عن طريق تلامس الأيدي الملوثة بالفيروس بعد فرك العينين أو الأنف ، أو بعد تداول الحاجيات الملوثة كالمناشف مثلاً .

وتشير الإحصائيات إلى أن أكثر من نصف سكان بريطانيا يصابون بالزكام مرة واحدة على الأقل في فصل الشتاء .

وقد يمتد الالتهاب الناجم عن الزكام إلى مناطق مجاورة ، فيسبب التهاباً في الحنجرة «Laryngitis» أو في الرغامى «Tracheitis» أو في القصبات الهوائية «Bronchitis» أو التهاباً في الجيوب الأنفية ، أو في الأذن الوسطى .

وقد يحدث التهاب جرثومي ثانوي في تلك الحالات .

وعلاج الزكام يكمن أساساً في الراحة في السرير لمدة ٢٤ ساعة على الأقل ، وتناول المسكنات كالباراسيتامول ، ومضادات الاحتقان «Antihistamine» وشرب عصير الليمون أو البرتقال ، أو الفيتامين سي «Vit C» وينصح البعض بتناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين في اليوم ، فقد تنشط الجهاز المناعي وتساهم في مقاومة الفيروس .

كما ينصح بتناول ملعقة صغيرة من العسل في الصباح والمساء ، وخاصةً إذا كان هناك ألم في البلعوم «Sore Throat» .

وهناك حالياً أدوية للسعال تصنع في أوربا ، ونصف محتواها من العسل .

وتشفى معظم حالات الزكام خلال أسبوع واحد . وينبغي استشارة الطبيب إذا ما تأخر الشفاء ، أو انتشر الالتهاب خارج الأنف أو البلعوم ، أو أثار التهاباً في الصدر ، أو اضطراباً في الأذن . فقد يصف الطبيب المضادات الحيوية إذا ما اشتبه بوجود التهاب جرثومي ثانوي .

# الفصل السابع والثلاثون

## وصية للحائرات بين الأم والزجاجة

في ولادة الإنسان أسرار عجيبة . فما أن تحين ساعة الوضع حتى تنطلق جيوش من الإفرازات ، فإذا الرحم يتقلص وينقبض ، وإذا الجنين من الرحم ينزلق ، وإذا الأم تستقبله في حب وحنان ، والطفل على كل ذلك ثائر ، فهو الذي قد انتقل من عالم الدفء والأمان . . إلى عالم الحياة الصاخب .

ولكن . . يلوح له ينبوع أنزله الله في ثدي أمه ، وتهيأت لتركيبه مصانع أودعها الله في جسم أمه ، فمع كل ضغطة من شفتي الرضيع تنطلق هرمونات كثيرة وتشتغل ، وتسري آلاف من النبضات العصبية بين المخ والثدي . . كل ذلك ليجعل من إرضاع الأم لوليدها سيمفونية رائعة من سيمفونيات الحياة .

ويمر عبر هذا اللبن كل ما يحتاج إليه الطفل من وقاية وغذاء ، ويعطي الأم إحساساً يوثق عرى المحبة بينها وبين وليدها الجديد .

هذا خلق الله ، وتلك سنته ، والناس عليها قائمون لقرون طويلة ، حتى إذا جاء النصف الثاني من هذا القرن ، ظهر هجوم شديد على سنن الحياة والفطرة . هجوم شنته شركات الحليب الاصطناعي . ويتلفت الناس حولهم فإذا طوفان من الدعاية رهيب ، طوفان من زخرف القول يقول بالإرضاع الصناعي ، ويرمي إرضاع الثدي بالتخلف والرجعية .

وينزل حليب الزجاجة منزل التمدن والرقي ، ثم هم بحليب الزجاجة ضامنون لطفلك الصحة والذكاء ، وهم كذلك ضامنون للمرأة رشاقتها وجمالها . فحليب الزجاجة ـ عندهم ـ يحفظ البطون من الكبر ، والأثداء من التهدل والترهل . وقبل ذلك وبعده ، فحليب الزجاجة هو محرر المرأة من قيد إرضاع الصغار !! والمرأة

العصرية تسمع وترى ، ثم ترضخ لما تمليه عليها شركات الحليب الصناعي .

وتتهافت الأمهات على الوافد الجديد ، ويشهد العالم حدثاً حزيناً . . حينما تتخلى الأمهات عن إرضاع أطفالهن من نبع الحياة المبارك في الصدور ، ويستعضن عنه بزجاجة باردة صماء ، يستبدلن الَّذي هو أدنى بالَّذي هو خير[١] .

وفي الخمسينات وصلت نسبة الإرضاع الطبيعي في أوربا وأمريكا إلى الحضيض .

واقتدت كثيرات من نسائنا في بلادنا العربية والإسلامية بنساء الغرب ، فانتشر الإرضاع الصناعي وأصبح الإرضاع الطبيعي ـ في وقت من الأوقات ـ تقليداً من التقاليد القديمة .

وبدأ العالم من جديد يفيق على حقيقة مروعة ، عبَّرت عنها تقارير هيئة الصحة العالمية بأنها جريمة حليب الزجاجة . فقد أحصوا آلاف الضحايا في الدول النامية كل عام ، وهم ضحايا حليب الزجاجة .

ومنذ ذلك الحين توالت الأبحاث والدراسات العلمية في أوربا وأمريكا تؤكد حقيقة واحدة مفادها : ( لبن الأم هو الأفضل ) .

ووجدت مؤسسات الحليب الصناعي نفسها محاصرة من قبل دعوات الأطباء بحتمية العودة للإرضاع الطبيعي ، ولكن ـ وللأسف الشديد ـ ما يزال مروجو شركات الحليب الصناعي يجدون منفذاً ومتنفساً لهم في العالم الثالث ، حيث القوانين هشة ، والرقابة الصحية منعدمة أو تكاد ، وهناك يمكن تصريف فوائض الحليب الصناعي المتراكمة . ويسعى هؤلاء لإجهاض كل دعوة مخلصة نحو العودة للإرضاع الطبيعي .

وتقع دول كثيرة في براثن هذا المخطط الجهنمي لترويج حليب الزجاجة ، فتجد فقراء العالم ينفقون الملايين من الدولارات على استيراد الحليب الصناعي ،

---

(١) منار الإسلام ، عدد أغسطس ١٩٩١ ، للأستاذ فوزي الفيشاوي .

والضحية هنا هو الطفل أولاً ، والأم ثانياً ، والدول النامية الفقيرة ثالثاً . أما الرابح الوحيد فهو شركات الحليب الصناعي .

وفي الوقت الذي يشيع فيه استعمال الحليب الصناعي في بلادنا نجد الحكومة البريطانية قد منعت منذ سنين عديدة كل الدعايات للحليب الصناعي ، على التلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى .

ولا عجب أن نرى كبار خبراء الطب في العالم ينشرون أبحاثهم ، ويكتبون المقالات العديدة عن فوائد لبن الأم .

تقول الأستاذة الدكتورة ( لورنس ) أستاذة طب الأطفال في جامعة نيويورك : ( ينبغي أن تعلم النساء أن لبن الأم هو أفضل غذاء للطفل ، وأنه يحتوي على مناعة خاصة ، وحماية ضد الالتهابات الجرثومية غير متوفرة في أي نوع آخر من الغذاء ، ورغم تقدم العلوم الطبية ، إلا أنها لم تتمكن بحال من الأحوال من إنتاج لبن يشبه لبن الأم ، وأنه ليس هناك على وجه الأرض محلول بيولوجي يستطيع أن يغني تماماً عن لبن الأم ) .

ويقول البروفسور بورسدن : ( إذا كانت الكائنات الثديية تحتاج إلى لبن أمها وإلى صلة جسدية وثيقة مع أمها لعدة سنين ، فمن الأولى أن يتمتع الطفل البشري بلبن أمه بكل ما فيه من خصائص ومزايا لمدة ٤ سنوات ) .

وتقول نشرة حديثة أصدرها قسم الصحة والأمن الاجتماعي في بريطانيا :

« يظل لبن الأم أفضل حليب حتى السنتين من العمر ، وبإمكان الأم إضافة أنواع الطعام الأخرى منذ الشهر الرابع » .

وصدق الله تعالى حيث يقول : ﴿ والوالداتُ يُرضِعْنَ أولادَهُنَّ حَوْلَيِن كامِلْين لمنْ أرادَ أن يتمَّ الرَّضاعة ﴾ . [ البقرة : ٢٣٣ ] .

وقد اختفت تلك الدعايات من شاشات التلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى في بريطانيا .

ونشرت مجلة اللانسست البريطانية ـ حديثاً ـ مقالاً رئيساً جاء فيه :

- ( إن ٩٥٪ من الأمهات قادرات ، إذا رغبن ، على إرضاع أطفالهن الإرضاع الطبيعي لمدة ٤ ـ ٦ شهور ، وأنه يمكن لهؤلاء الأمهات خلال هذه المدة أن يؤمِّنَّ كميات كافية من اللبن ، تكفي لنمو أطفالهن نمواً طبيعياً ) .

- إنه بإمكان بعض الأمهات أن يرضعن أطفالهن لبن الثدي منفرداً لمدة اثني عشر شهراً أو أكثر .

وأعرب تقرير منظمة الصحة الدولية عن الأسى لوضع العالم الثالث الذي يُقبل على استعمال الحليب الاصطناعي في الوقت الذي تتراجع فيه أوربا وأمريكا عن ذلك .

ويقول المؤلف : ( إن استعمال الحليب الاصطناعي في ازدياد مستمر في العالم الثالث مع ما ينطوي عليه ذلك من نتائج خطيرة على صحة الطفل ) .

ويتابع المؤلف : ( إن الشركات المنتجة للحليب الاصطناعي تتنافس فيما بينها عن طريق ممثلين يمارسون الدعاية لهذه المنتجات بشتى الوسائل ) .

ويحذِّر المؤلف هذه الشركات المنتجة للحليب الاصطناعي : ( بأن العالم سيصحو عاجلاً أم آجلاً ويعود إلى لبن الأم ، وأن على هذه الشركات ألا تتوقع ازدياداً في مبيعاتها من الحليب الاصطناعي ) .

ويقول الدكتور ( ستانوي ) : ( إن سرطان الثدي والرحم شائعان جداً ، فإن امرأة من أصل كل خمسة نساء ينتهي الأمر باستئصال رحمها في وقت من الأوقات . وإن على المرأة أن تبدأ بالحمل خلال سنوات قليلة بعد سن البلوغ ، فقد تبين أن إنجاب المرأة لأول طفل من أطفالها في سن مبكرة تحت العشرين هو أحد أهم وسائل الوقاية من سرطان الثدي .

وأما ما يتعلق بمدة الإرضاع فيقول الدكتور ستانوي :

( قد يكفي الرضيع من الناحية الغذائية أن يرضع لمدة ثمانية أشهر في المجتمع الغربي ، إلا أنه من حيث الفائدة للأم ، فإن هناك كل الأسباب التي تدعو الأم لأن تستمر في الرضاع المديد حتى ولو بلغ الطفل سناً يستطيع فيه تناول معظم غذائه من

الأطعمة الأخرى . فالتحريض المتكرر لحلمة الثدي يحرِّض الهرمونات عند الأم لتمنع نزول البيضة من المبيض إلى الرحم عند الأم لعدة شهور .

وفي هذا فإن الرضاع لا يعمل مانعاً طبيعياً للحمل فحسب ، بل إنه يمنع التغيرات الحاصلة شهرياً في فترة الطمث . . مما يريح الجهاز التناسلي من هذا العناء ) .

ألم تقض حكمة الله تعالى بأن تكون مدة الرضاعة عامين اثنين . . ينال فيها الرضيع حظه من الغذاء والمناعة الطبيعية والحنان . . وترتاح خلال تلك المدة أعضاء المرأة من رحم ومبايض . . !![1]

**من عجائب خلق الله :**

والأعجوبة الكبرى في لبن الأم أنه يخرج من ثدي كل أم ، وهو يتناسب تناسباً مذهلاً مع حياة ونوع كل وليد من حيوان وإنسان ، فأنثى حيوان سبع البحر يشتمل لبنها على كمية من الدهون أكبر بمقدار ١٢ مرة من لبن الإنسان ، ليصنع طبقة الشحم السميكة التي تغطي جسم وليد ذلك الحيوان وتحميه من برودة المياه الشديدة التي يعيش فيها . ولبن البقر مختلف في تركيبه عن لبن المرأة ، فالعجل المولود يتضاعف وزنه بعد ستين يوماً من ولادته ، بينما يتضاعف وزن الطفل بعد ١٢٠ يوماً من ولادته .

والأعجوبة الثانية طريقة صنع هذا اللبن داخل ثدي الأم ، ونحن نعلم جميعاً أن المادة الخام الوحيدة لصنع اللبن في جسم الأم هي الدم ، ونعلم أن الأمر يحتاج لمرور ٤٠٠ أوقية من الدم في ثدي الأم لإنتاج أوقية واحدة من اللبن ، ونعلم أيضاً أن مكونات اللبن تختلف اختلافاً شاسعاً عن مكونات الدم ، وصدق الله العظيم حيث يقول : ﴿ نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبناً خالصاً سائغاً للشاربين ﴾ [ النحل : ٦٦ ] .

والأعجوبة الثالثة أن إنتاج ثدي الأم من اللبن يواكب نمو الطفل ، فالمولود

---

(١) انظر كتابنا « الرضاعة من لبن الأم » وقد أصدرته مكتبة السوادي بجدة ،

حديث الولادة يكفيه بضع أوقيات من اللبن وهذه هي طاقة ثدي الأم بالضبط بعد الولادة ، ثم تزداد الطاقة ويزداد الإنتاج مع تقدم عمر الطفل .

والأعجوبـة الرابعـة أنه ليس للبن أيّ تركيب ثابـت ، فمثلاً يبدأ اللبن بعد الولادة مباشرةً معظمه سائل قليل الدهون والبروتينات ، وتتغير نسب البروتينات والأملاح والفيتامينات حتى أثناء الرضعة الواحدة ، فأول اللبن يكون قليل الدهون ويزداد تركيز الدهون في اللبن باستمرار الرضعة ليصل إلى الضعف في نهاية الرضعة[1] .

﴿ ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانك فقنا عذاب النار ﴾ [ آل عمران : ١٩١ ] .

(١) عن مقال الأستاذ فوزي الفيشاوي .

## الفصل الثامن والثلاثون

# وصية للمترددين في أمر الختان

حتى سنوات قليلة فقط كان الناس في أمريكا ينظرون إلى الختان على أنه شعيرة دينية ، يمارسها اليهود هناك والمسلمون . . . !

وكان الأطباء هناك يناهضون فكرة إجراء الختان على الوليدين بشكل روتيني . ولكن إرادة الله قضت أن تتبدى لهم الفوائد العلمية لخصلة من خصال الفطرة التي قال عنها رسول الله ﷺ : « الفطرة خمس : الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظافر ونتف الإبط »[١] .

وقد أكدت مقالة نشرت في مجلة (Medicine Postgraduate)[٢]: أن مليون طفل أمريكي يختن الآن كل عام في أمريكا. وأكدت دراسات أخرى أن ٦٠ ـ ٨٠٪ من الوليدين في أمريكا يختنون بشكل روتيني.

لماذا تراجع أعداء الختان عن موقفهم ؟

وكيف تجلت لهم الحكمة من وراء الختان ؟

نُشرت في السنوات القليلة الماضية عشرات الأبحاث والمقالات العلمية التي أكدت فوائد الختان في الوقاية من التهاب المجاري البولية عند الأطفال ، ومن المشاكل الطبية في القضيب .

وكان هناك عدد من الأطباء الّذين يعارضون فكرة إجراء الختان بشكل روتيني عند الوليدين . وكان من أشهر هؤلاء البرفسور « ويزويل » وهو رئيس قسم أمراض

---

(١) رواه الشيخان .

(٢) Postgraduate Medicine 1992.237 .

الوليدين في المستشفى العسكري في واشنطن . وقد كتب هذا البرفسور مقالاً نُشر عام ١٩٩٠ قال فيه :

« لقد كنت عام ١٩٧٥ من أشد الناس عداءً للختان . وقد شاركت حينئذٍ في الجهود التي بذلها الأطباء آنذاك للإقلال من نسبة الختان ، ولكن الدراسات العلمية التي ظهرت في الثمانينات أظهرت بيقين ازديادا في نسبة الالتهابات البولية عند الأطفال غير المختونين .

وما ينطوي عليه من خطر حدوث التهاب مزمن في الكلى ، وفشل كلوي في المستقبل .

وبعد إجراء المزيد من الأبحاث ، وإجراء تمحيص قليل لكل الدراسات العلمية التي أُجريت في هذا المجال ، وصلتُ إلى نتيجة مخالفة تماماً ، وأصبحتُ من أشد أنصار الختان . وأيقنتُ أن الختان ينبغي أن يصبح أمراً روتينياً يجرى عند كل مولود »[١] .

ولم يكن البرفسور « ويزويل » الوحيد الذي نادى بضرورة إجراء الختان ، بل إن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال قد تراجعت تماماً عن توصياتها القديمة التي نُشرت عام ١٩٧٥ ، وأصدرت توصيات حديثة عام ١٩٨٩ أعلنت فيها بوضوح ضرورة إجراء الختان بشكل روتيني عند كل مولود[٢] .

**الختان يوفر على الدولة ملايين الدولارات :**

وحتى من الناحية الاقتصادية التي تهم أصحاب المال والتخطيط ، فإن الختان عملية توفر على الدولة مبالغ طائلة . ويشرح ذلك البرفسور « ويزويل » فيقول : « إذا افترضنا أن عملية الختان تكلف ١٠٠ دولار تقريباً ، فإن الكلفة السنوية لختان جميع الأطفال الذين يولدون في أمريكا ستبلغ ما يقرب من ١٨٠ مليون دولاراً . فما هي الكلفة السنوية لهؤلاء لو تركناهم دون ختان ؟

---

(١) American Family Physician 1990, 41: 589 .

(٢) Pediatrics. 1989. 84; 388 .

إن الحقائق تقول إن ١٠ ـ ١٥٪ من الأطفال الذكور غير المختونين سوف يحتاجون لإجراء الختان في سن متقدم من العمر بسبب حدوث تضيق في القلفة (Phimosis) أو التهاب متكرر في الحشفة (Recurrent balanitis) وإن إجراء الختان عند الأطفال الكبار عملية مكلفة تصل إلى ٢٠٠٠ ـ ٥٠٠٠ دولار للعملية الواحدة .

فلو تركنا ١,٨ مليون طفل يولدون سنوياً في أمريكا بدون ختان ـ ولنفرض أن ١٠٪ منهم فقط سوف يحتاجون للختان في المستقبل ـ فإن كلفة ذلك سوف تصل إلى ٣٦٠ ـ ٩٠٠ مليون دولار سنوياً ( وهي أضعاف ما هي عليه لو ختن كل هؤلاء بعد الولادة )[١] .

هكذا يحسبون . . . ويقدرون ، وتأتي حساباتهم موافقة للفطرة .

ولكن العناية الإلهية قضت بأن لا تنتظر أجيال المسلمين ألفاً وأربعمئة عام حتى تكتشف تلك الحقائق العلمية في الغرب ، ثم نتبعهم فيما يفعلون ! !

**هل تغني العناية الصحية بنظافة الأعضاء الجنسية عن الختان ؟**

يقول البرفسور « ويزويل » : « لقد ادعى البعض أن العناية الصحية بنظافة الأعضاء التناسلية يعطي وقاية مماثلة لتلك التي يمنحها الختان ، ولكن هذا مجرد افتراض ، وحتى اليوم لاتوجد أية دراسة علمية تؤيد هذا الافتراض . ولا يوجد أي دليل علمي يشير إلى أن النظافة الجيدة في الأعضاء التناسلية يمكن لها بحال من الأحوال أن تمنع الاختلاطات التي تحدث عند غير المختونين »[٢] .

وقد أكد هذا القول الدكتور « شوين » الذي كتب مقالاً رئيسياً في إحدى أشهر المجلات الطبية في العالم (N.E.J.M) عام ١٩٩٠ جاء فيه :

« إن الحفاظ على نظافة جيدة في المناطق التناسلية أمر عسير ، ليس فقط في

---

(١) American Family Physician. 1990. 41 859 .

(٢) المصدر السابق .

المناطق المتخلفة من العالم ، بل حتى في دولة كبرى ومتحضرة كالولايات المتحدة ، وكذلك الحال في إنكلترا ، فقد أكدت دراسة أجريت على أطفال المدارس الإنكليز غير المختونين أن العناية بنظافة الأعضاء التناسلية سيئة عند ٧٠٪ من هؤلاء الأطفال »[١] .

هكذا يقول خبراؤهم في الغرب . . ولكن الله تعالى جعل لتلك المشكلة علاجاً منذ القدم ، فكان إبراهيم عليه السلام أول من اختتن تطبيقا للفطرة الحنيفية الخالصة ، قال تعالى : ﴿ ما كان إبراهيم يهودياً ولا نصرانياً ولكن كان حنيفاً مسلماً ﴾ [ آل عمران : ٦٧ ] .

وقد جاء في الصحيحين من حديث أبي هريرة ـ رضي الله عنه ـ أن رسول الله ﷺ قال : « اختتن إبراهيم وهو ابن ثمانين سنة بالقدوم » .

**الختان وقاية من سرطان القضيب :**

يقول الدكتور « روبسون » في مقال نُشر حديثاً (مايو ١٩٩٢): « إن هناك أكثر من ٦٠ ألف شخص أصيب بسرطان القضيب في أمريكا منذ عام ١٩٣٠ . ومن المدهش حقاً أن عشرة أشخاص فقط من هؤلاء كانوا مختونين . واليهود لا يصابون عادةً بسرطان القضيب وهم يختنون أطفالهم في اليوم الثامن من العمر »[٢] .

ويؤكد الدكتور « شوين » فائدة الختان في الوقاية من سرطان القضيب ، فيقول : « إن الختان الروتيني للوليدين يقضي تقريباً بشكل تام على احتمال حدوث سرطان في القضيب[٣] .

ويذكر الدكتور « كوتشين » أن نسبة حدوث سرطان القضيب عند المختونين في أمريكا هي صفر تقريباً . وأنه لو كان رجال أمريكا غير مختونين ، لأصيب أكثر من ثلاثة آلاف شخص سنوياً بهذا السرطان المخيف[٤] .

---

(١) New England Journal 1990. 322; 1308 .

(٢) Postgraduate Medicine 1992.91. 237

(٣) N.E.J.M. 1990. 322. 130 .

(٤) « أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث » للمؤلف ، وقد نشرته حديثاً مكتبة السوادي بجدة .

**هل يقي الختان من الأمراض الجنسية ؟**

ليس هناك أدنى شك في أن الأمراض الجنسية أكثر شيوعاً عند غير المختونين . فقد ذكر الدكتور(FINK) ( الذي ألف كتاباً عن الختان وطبع عام ١٩٨٨ في أمريكا ) أن هناك أكثر من ٦٠ دراسة علمية أجمعت على أن الأمراض الجنسية تزداد حدوثاً عند غير المختونين .

وقد قام الدكتور (باركر) بإجراء دراسة على ١٣٥٠ مريضاً مصاباً بأمراض جنسية مختلفة ، فوجد ازدياداً واضحاً في معدل حدوث ثلاثة أمراض جنسية شائعة عند غير المختونين . وهذه الأمراض هي :

١) ـ الهربس التناسلي «Genital Herpes» .

٢) ـ السيلان «Gonorrhea» .

٣) ـ الزهري «Syphilis» .

وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة انخفاض حدوث مرض الإيدز عند المختونين[١] .

ولكن ينبغي أن لا يخطر ببال أحد أنه إن كان مختوناً فهو في مأمن من تلك الأمراض الخطيرة ، فهذه الأمراض تحدث عند المختونين وغير المختونين ممن يرتكبون فاحشة الزنا أو اللواط ، ولكن نسبة حدوثها عند المختونين أقل .

**الختان وقاية من التهاب المجاري البولية عند الأطفال :**

أثبتت دراسة أجريت على حوالي نصف مليون طفل في أمريكا أن نسبة حدوث التهاب المجاري البولية عند الأطفال غير المختونين بلغت عشرة أضعاف ما هي عليه عند المختونين[٢] .

والتهاب المجاري البولية عند الوليدين قد لا يكون أمراً بسيطاً ، فقد وجد

---

(١) Science 1989. 245; 470 .

(٢) Pediatrics 1987. 69; 409 .

الباحثون أن ٣٦٪ من الوليدين المصابين بالتهاب المجاري البولية قد أصيبوا في الوقت ذاته بتسمم في الدم ، كما حدثت حالات الفشل الكلوي والتهاب السحايا عند البعض . وقد يحدث تندب في الكلية عند ١٠ ـ ١٥٪ من هؤلاء الوليدين .

وأكدت دراسة أخرى أن حدوث التهاب المجاري البولية عند الأطفال غير المختونين يبلغ ٩٣ ضعفاً عمّا هو عليه عند المختونين .

وقد أكد الدكتور ( جينز برغ ) أن جعل الختان أمراً روتينياً في أمريكا قد أدى إلى منع حدوث ٢٠,٠٠٠ من حالات التهاب الحويضة والكلية عند الأطفال سنوياً[(١)] .

وكانت نتائج هذه الدراسات هي العامل القوي الذي دفع أعداء الختان في أمريكا إلى العدول عن عدائهم ، والمطالبة بجعل الختان أمراً روتينياً عند كل طفل . وفي ذلك يقول البروفسور « ويزويل » :

« وفي يوم ٨ آذار ١٩٨٨ صوّت أعضاء الجمعية الطبية في كاليفورنيا بالإجماع على أن ختان الوليد وسيلة صحية فعالة . لقد تراجعت عن عدائي الطويل للختان ، وصفقت مرحباً بقرار جمعية الأطباء في كاليفورنيا »[(٢)] .

وهكذا يصفقون مرحبين بإحدى خصال الفطرة ، بعد أن تأكدت لهم فوائدها العظيمة[(٣)] .

ورحم الله ابن القيم حين قال :

« والفطرة فطرتان : فطرة تتعلق بالقلب ، وهي معرفة الله ومحبته وإيثاره على ما سواه .

وفطرة عملية : هي هذه الخصال :

فالأولى تزكي الروح وتطهر القلب .

---

(١) Lancet 1989. 1; 298 .

(٢) Am Fam Physician 1990. 41; 862 .

(٣) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا « أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث » ، وقد أصدرته مكتبة السوادي بجدة .

والثانية : تطهر البدن .

وكل منهما تمد الأخرى وتقويها .

وكان رأس فطرة البدن : الختان[1] .

(١) ابن قيم الجوزية : تحفة المودود بأحكام المولود ص ١٠٠ .

## الفَصْل التَاسِع وَالثلاثون

# نصائح للتغلب على الشيخوخة والإبقاء على الشباب

قدَّمت المجلة الطبية الفرنسية حديثاً تسع نصائح طبية للتغلب على الشيخوخة ، والإبقاء على مظاهر الشباب مع تقدم السن ، وقالت إن اتباع هذه النصائح كفيل بأن يحفظ قوة الشباب . وكانت على الشكل التالي :

١ ـ تجنب الإكثار من الملح والسكر والدهون في الطعام .

فالجسم لا يحتاج أكثر من جرامين من الملح يومياً ، و٣٠ جراماً من السكر ، أما الدهون فموجودة في الحليب والجبن والزبد بما يكفي ويزيد .

٢ ـ الأسماك إجمالاً أفضل من اللحوم لاحتوائها على كمية البروتين الضرورية للجسم .

٣ ـ لا تغلِ الخضروات أكثر من اللازم لئلا تفقد قيمتها الغذائية .

٤ ـ اشرب ما استطعت من الماء ، فالجسم بحاجة إلى ليتر ونصف من الماء على الأقل .

٥ ـ مارس بعض التمرينات الرياضية للإبقاء على قوة البدن وحيويته ، وأفضل الرياضات المشي والسباحة .

٦ ـ حاول أن تصادق الشباب باستمرار للحفاظ على روح البهجة والمرح ، وأكثر من زيارات الأقرباء والأصدقاء ، فهي تبقي على قوى الفكر والوعي .

٧ ـ لا تعرِّض جسدك لأشعة الشمس فترات طويلة .

٨ ـ حافظ على ابتسامتك الحلوة بالمحافظة على سلامة أسنانك .

٩ ـ تعمَّد القيام برحلات ، واختر لنفسك هواية ما ، فالهوايات والتغيير مفيدان للروح والجسد معاً .

**حافظ على صحة والديك في سن الشيخوخة :**

أمرنا الإسلام بطاعة الوالدين والإحسان إليهما . وهما بحاجة ماسة إلينا عندما يصلان مشارف الشيخوخة . والواقع أنه يمكننا عمل الكثير لمنع تطور ، أو حتى حدوث ، المرض عند المسنين من آبائنا وأمهاتنا .

فينبغي الحفاظ على غذاء متوازن عندهم وينصح بإعطائهم حبة واحدة من الفيتامينات المتعددة (Multivitamin) وينبغي التوقف عن التدخين ، ففائدة ذلك تتحقق حتى عند من هم فوق الخامسة والستين من العمر .

وعلى الطبيب الانتباه إلى أدويتهم ، فينبغي مراجعتها من حين لآخر ومحاولة التخلص من أكبر قدر منها . وعلينا التأكد من عدم تناولهم جرعات أكبر مما وصف لهم ، أو الخلط بين الأدوية ، أو عدم تناولها على الإطلاق .

وإذا كان أحدهم مصاباً بارتفاع ضغط الدم ، عولج بحكمة ، ويتجنب الطبيب إعطاء الأدوية التي قد تؤدي إلى هبوط في ضغط الدم عند الوقوف ، خشية سقوطهم على الأرض وينتبه إلى حاسة البصر والسمع عندهم ، ويصحح ما هنالك من عيوب . كما ينبغي التأكد من حصولهم على لقاح الانفلونزا وذات الرئة بالمكورات الرئوية والكزاز .

وعلينا أن نشجعهم على المشي والحركة فهي أجدى وسيلة للحفاظ على صحة المسنين .

# الفصل الأربعون

## وصايا سريعة

**تبسَّم في وجه أخيك وزوجك :**

فابتسامتك في وجه أخيك صدقة ، كما جاء في حديث الرسول عليه الصلاة والسلام .

أدخل السرور إلى نفسك ما استطعت . الق زوجك وأنت تدخل البيت بابتسامة ، بدلاً من أن تبدأ بإصدار الأوامر والنواهي .

لا تتجهم ، ولا تقطِّب وجهك في عملك ، أو بيتك ، فهذا ما يرفع مستوى الأدرينالين في الدم ، فيسرِّع القلب ، ويرفع الضغط .

**أحسن إلى زوجك وأولادك :**

فالرسول عليه الصلاة والسلام يقول :

« خيركم خيركم لأهله »[1] .

ويقول أيضاً :

« خياركم خياركم لنسائهم »[2] .

فإن أنت أحسنت إليهم أحسنوا إليك ، وبدَّلوا حياتك التعيسة سعادة وهناء .

لا تبخل على زوجك ونفسك وأولادك ، أنفق بالمعروف ، فإنفاقك على أهلك صدقة . قال عليه الصلاة والسلام :

---

(١) رواه الترمذي وابن ماجه والطبراني .

(٢) رواه أحمد والترمذي وابن حبان في صحيحه .

« أفضل الدنانير دينار تنفقه على أهلك . . . »[1] .

**اصنع المعروف مع الناس ولا ترجُ منهم جزاءً ولا شكوراً :**

لا تبتئس إن أنت أحسنت إلى أحدٍ، وقوبلت منه بإساءة ونكران جميل. فخير الناس من يحسن للناس.

والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «خير الناس أنفعهم للناس»[2] .

ويقول أيضاً:

«خير الأصحاب عند الله خيركم لصاحبه، وخير الجيران عند الله خيركم لجاره»[3] .

**تحدَّث إلى زوجك وأولادك :**

إذا عدت إلى منزلك فلا تلزم التلفاز . فبعض الناس يتناول طعامه ثم يجلس إلى التلفاز حتى منتصف الليل ، أو يمسك جريدة تلو الجريدة ، فلا يجد وقتاً يحدِّث فيه زوجه أو أولاده .

استمع إلى ما جرى معهم في النهار ، شاركهم في أفراحهم وآلامهم .

واستمع إلى زوجك ، تخبرك إن كانت تُحسُّ بالوحدة ، أو هناك ما يقلق بالها ، ويشغل فكرها ، وهل هناك ما يفرحها ويسرها ، فهي تريد أن تشارك زوجها في كل شيء .

ولكن . . حذار أن تقلب الزوجة السهرة على زوجها شكاوى وأنات ، أو حديثاً فارغاً دون جدوى .

ولتعلم المرأة من هي خير النساء ، يقول عليه الصلاة والسلام :

« خير النساء التي تسرُّه إذا نظر ، وتطيعه إذا أمر ، ولا تخالفه في نفسها

---

(١) رواه مسلم وأحمد .

(٢) رواه الطبراني والدارقطني والبيهقي وابن عساكر .

(٣) رواه أحمد والترمذي والحاكم في المستدرك .

ولا مالها بما يكره »[1] .

**تصدَّق في الصحة والمرض :**

فالصدقة تدفع البلاء .

والصدقة تطفىء غضب الرب . . .

والصدقة دواء لكثير من البلايا . .

قال عليه الصلاة والسلام : « داووا مرضاكم بالصدقة »[2] .

**إن رأيت حاسداً فتجنبه واقرأ المعوذتين :**

فمن الناس من يحسدك على مالك ، وصحتك ، وجمالك ، وما آتاك الله من نعم . فإن كنت تعلم أن فلاناً من الحاسدين ، فاقرأ المعوذتين ولا تبتئس .

وتجنَّب معاشرة الحاسدين تتقِ شرَّهم، لا تخبرهم بما يسرُّك فإن ذلك يسيئهم.

والرسول صلوات ربي وسلامه عليه يقول :

« خيركم من يرجى خيره ويؤمن شره ، وشركم من لا يرجى خيره ولا يؤمن شره »[3] .

---

(١) رواه أحمد والنسائي والحاكم .

(٢) رواه أبو الشيخ في « الثواب » ، قال الألباني : حديث حسن ( صحيح الجامع الصغير ٣٣٥٨ ) .

(٣) رواه أحمد والترمذي .

# المـــراجع

## المراجع الأجنبية :


1- Current Medical diagnosis and Treatment, New york, Appleton & Lange, 2001.

2- Braunwald's Harrison's Prirciples of Internal Medicine, New york, Mc Graw Hill Co, 2000.

3- British National Formulary 2001.

4- Postmes t.
Honey for wounds ulcers, and sghir graft Preservation, Lancet 1993, 341: 756 - 7.

5- Efen SE, The antimicrobial Spectrum of honey and its clinical Significance. Infection 1992, 20: 227-9.

6- Ali AT Inhibitory effect of Natural honey on Helicobacter pylori. Trop Gastroenterol 1991, 12: 139-43.

7- Allen KL.
A survey on the antibacterial activity of some New Zealand honeys. J. Pharm - Pharmacol 1991, 43: 817- 22.

8- Al Hader A.
Hypoglycemic effect of Volatile oil of Nigella Sativa. Int. J. Pharmacol 1993, 2: 96-100.

9- Chakravarty. N
Inhibition of histamine release from mast cells by nigellone. Annals of Allergy. 1993.

10- Salomi N.J.
Anti Tumour Principles from Nigella Sativa .Cancer Letters 1992, 63: 41-6.

11- Trevisan M.
Consumption of olive oil, butter, and vegetable oils and coronary heart disease. JAMA 1990, 263: 688-92.

12- Saynor R.
The Eskimo diet

London, Ebury Press, 1990.

13- University of California:
The wellness Encyclopedia, 1999.

14- Braunwald E.
Heart diseases
New York, Saunders. 2001.

15- Hurst J.W.
The heart
New York McGraw Hill, 1998.

16- Tull A.
Food and Nutrition
Oxford university Press 1992.

17- Warshafsky S.
Effect of garlic on total blood cholestesl. Ann Intern Med 1993, 119: 627-8.

18- Fogarty M.
Garlic's Potential Role in reducing heart disease.
Br. J. clin Pract 1993, 47: 64.

19- Summary of the Second report of the National Cholesterol education programe expert Panel on detection, Evaluation and treatment of high cholesterol in adults. JAMA, 1993.

20- Dalen T.
Third A.c.c.c. consensus conference on Antithrombotic therepy. Chest 1992, 102, 374: (s)- 384 (s).

21- N.E.J.M. 1993, 328, 1487-9.

22- Guyton textbook of physiology, New York, Saunders, 1999.

23 - Cecil textbook of Medicine. New York, Saunders 2000.

24- Kinney.
Nutrition and Metabolism in Patient's Care.
Philadelphia, Saunders, 1992.

25- Hughes M.
Body clock,
London, weiderfield 2000.

26- Oswald I.
Get a better Night Sleep.
London, Mcdonald, 1998.

## المراجع العربية :


١ ) د. حسان شمسي باشا : كيف تقي نفسك من أمراض القلب ، دار القلم دمشق. دار البشير جدة

٢ ) د. حسان شمسي باشا : الدهون . . الكولسترول . . والقلب ، مكتبة السوادي جدة . دار القلم بيروت

٣ ) د. حسان شمسي باشا : ارتفاع ضغط الدم : الأسباب ، الأعراض ، والعلاج ، دار القلم ـ دمشق . دار البشير جدة .

٤ ) د. حسان شمسي باشا : كيف تتخلص من الإمساك ، دار القلم ـ دمشق ، الدار الشامية ـ بيروت .

٥ ) د. حسان شمسي باشا : زيت الزيتون بين الطب والقرآن ، دار المنارة ـ جدة .

٦ ) د. حسان شمسي باشا : الأسرار الطبية الحديثة في السمك والحوت ، دار المنارة ـ جدة .

٧ ) د. حسان شمسي باشا : الأسودان التمر والماء ، دار المنارة ـ جدة .

٨ ) د. حسان شمسي باشا : الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل ، مكتبة السوادي ـ جدة دار القلم دمشق .

٩ ) د. حسان شمسي باشا : القهوة والشاي ـ فوائدها وأضراراها ، دار القلم دمشق دار البشير جدة .

١٠) د. حسان شمسي باشا : النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن ، دار المنارة ـ جدة .

١٢) د. حسان شمسي باشا : معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي ، مكتبة السوادي ـ جدة دار القلم دمشق .

١٣) د. حسان شمسي باشا : الشفاء بالحبة السوداء ، مكتبة السوادي ـ جدة .

١٤) د. حسان شمسي باشا : قبسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة ، مكتبة السوادي ـ جدة .

١٥) د. حسان شمسي باشا : أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث ، مكتبة السوادي ـ جدة .
١٦) د. حسان شمسي باشا : الرضاعة من لبن الأم ، مكتبة السوادي ـ جدة .
١٧) ابن حجر العسقلاني : فتح الباري شرح صحيح البخاري ، القاهرة ـ دار الريان .
١٨) الإمام النووي : شرح صحيح مسلم ، القاهرة ـ دار الريان .
١٩) ابن الأثير : جامع الأصول في أحاديث الرسول ، بيروت ـ دار الفكر ١٩٨٣ .
٢٠) الإمام أحمد : مسند الإمام أحمد ، بيروت ـ دار الفكر .
٢١) الألباني: صحيح الجامع الصغير وزيادته، دمشق ـ المكتب الإسلامي ١٩٨٦ .
٢٢) الهيثمي : مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ، بيروت ـ مؤسسة المعارف ١٩٨٦ .
٢٣) ابن منظور : لسان العرب ، بيروت ـ دار صادر .
٢٤) اتحاد الأطباء العرب : المعجم الطبي الموحد ، دمشق ـ دار طلاس ١٩٨٤ .
٢٥) الإمام الذهبي : الطب النبوي ، بيروت ـ دار مكتبة التربية ١٩٨٦ .
٢٦) ابن قيم الجوزية : الطب النبوي ، القاهرة ـ داء إحياء الكتب العربية ١٩٥٧ .
٢٧) موفق الدين البغدادي : الطب والكتاب والسنة ، بيروت ـ دار المعرفة ١٩٨٦ .
٢٨) محمد فؤاد عبد الباقي : المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ، بيروت ـ دار الجيل ١٩٨٧ .
٢٩) مجمع اللغة العربية : المعجم الوسيط .
٣٠) ابن الأثير : النهاية في غريب الأثير ، مكة المكرمة ـ دار الباز .

# الفهـــرس

| | | |
|---|---|---|
| مقدمة | | ٩ |
| الفصــــل الأول | : غذاء القرن العشرين : ماله وماعليه | ١٣ |
| الفصــــل الثانـــي | : تناول بضع تمرات في الصباح | ٢٠ |
| الفصــــل الثالــث | : ابدأ نهارك بملعقة من العسل | ٢٣ |
| الفصــــل الرابــع | : الحبة السوداء منشطة للمناعة | ٢٧ |
| الفصــــل الخامس | : كلوا الزيت وادهنوا به | ٣١ |
| الفصــــل السادس | : كأس من اللبن في الصحة والمرض | ٣٥ |
| الفصــــل السابــع | : سنٌّ (فصٌّ) من الثوم يخفض كولسترول الدم | ٣٩ |
| الفصــــل الثامــن | : كل السمك بدلاً من اللحوم | ٤١ |
| الفصــــل التاســع | : لا تكثر من القهوة والشاي | ٤٥ |
| الفصــــل العاشــر | : أكثر من تناول الألياف | ٥١ |
| الفصل الحادي عشر | : آفاق جديدة لبعض الفيتامينات | ٥٥ |
| الفصل الثاني عشر | : تفاحة على الريق ولا طبيب | ٥٩ |
| الفصل الثالث عشر | : تناول جزرة أو اثنتين في اليوم | ٦١ |
| الفصل الرابع عشر | : لا تأكل حتى تجوع ، وإذا أكلت لا تشبع | ٦٣ |
| الفصل الخامس عشر | : تخلَّص من السمنة | ٦٥ |
| الفصل السادس عشر | : ابتعد عن الدهون | ٧٢ |
| الفصل السابع عشر | : مارس نوعاً من أنواع الرياضة البدنية | ٧٦ |
| الفصل الثامن عشر | : لا تدخن أبداً | ٨٠ |
| الفصل التاسع عشر | : إياك والمسكرات | ٨٤ |
| الفصــــل العشــرون | : تجنب نقص حديد الدم | ٨٨ |

الفصل الحادي والعشرون : المغنزيوم المعدن الذي لم يعط حقه من الاهتمام ٩٢
الفصل الثاني والعشرون : ماء زمزم طعام طعم وشفاء سقم ٩٧
الفصل الثالث والعشرون : نم باكراً واستيقظ باكراً ١٠٢
الفصل الرابع والعشرون : علاج الأرق بين الطب والدين ١٠٦
الفصل الخامس والعشرون : عشرون وصية لتجنب القلق ١١٣
الفصل السادس والعشرون : واجه الضغوط النفسية بهدي رسول الله ﷺ ١١٨
الفصل السابع والعشرون : الذبحة الصدرية وجلطة القلب : هل الوقاية ممكنة ١٢٤
الفصل الثامن والعشرون : نصف حبة أسبرين لمن هو فوق الخمسين ١٢٨
الفصل التاسع والعشرون : هل يمكن الوقاية من السكتة الدماغية ١٣٢
الفصل الثلاثون : الوقاية من السرطان ١٣٨
الفصل الحادي والثلاثون : كيف تقي نفسك من الحصيات الكلوية ١٤١
الفصل الثاني والثلاثون : وصايا للمصابين بارتفاع ضغط الدم ١٤٥
الفصل الثالث والثلاثون : وصايا للمصابين بمرض السكر ١٤٩
الفصل الرابع والثلاثون : وصايا للمصابين بالإمساك ١٥٣
الفصل الخامس والثلاثون : وصايا للمصابين بتشنج القولون ١٥٦
الفصل السادس والثلاثون : وصايا للمصابين بالزكام (الرشح) ١٥٨
الفصل السابع والثلاثون : وصية للحائرات بين الأم والزجاجة ١٦٠
الفصل الثامن والثلاثون : وصية للمترددين في أمر الختان ١٦٦
الفصل التاسع والثلاثون : نصائح للتغلب على الشيخوخة والإبقاء على الشباب ١٧٣
الفصل الأربعون : وصايا سريعة ١٧٥

المراجع ١٧٩
الفهرس ١٨٣

# كتب للمؤلف

١ ـ وصايا طبيب: دار القلم دمشق، دار البشير جدة. (الطبعة الثالثة).
٢ ـ كيف تقي نفسك من أمراض القلب: دار القلم دمشق. (الطبعة الثانية).
٣ ـ الدهون والكولسترول والقلب: دار القلم دمشق. (الطبعة الرابعة).
٤ ـ ارتفاع ضغط الدم: دار القلم دمشق. (الطبعة الثانية).
٥ ـ دليلك إلى عمليات القلب الجراحية: بالاشتراك مع الدكتور عبد الله عشميق، إدارة الخدمات العامة للقوات المسلحة بالرياض.
٦ ـ كيف تتخلص من الصداع: دار المنارة جدة.
٧ ـ كيف تتخلص من الإمساك: دار القلم دمشق، دار البشير جدة.
٨ ـ الداء والدواء بين الأطباء والأدباء: دار القلم دمشق، دار البشير جدة.
٩ ـ الدليل الطبي والفقهي للمريض في شهر الصيام: مكتبة السوادي جدة.
١٠ ـ الميلاتونين: هل هو الدواء السحري؟ دار المنارة جدة.
١١ ـ زيت الزيتون بين الطب والقرآن: دار المنارة جدة. (الطبعة الرابعة).
١٢ ـ الأسرار الطبية الحديثة في السمك والحوت: دار المنارة جدة. (الطبعة الثالثة).
١٣ ـ القهوة والشاي: فوائدها وأضرارها: دار البشير جدة. (الطبعة الثالثة).
١٤ ـ القشرة والصلع والشيب والحناء: مكتبة السوادي للنشر جدة.
١٥ ـ قبسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة: مكتبة السوادي جدة. (الطبعة الثانية).
١٦ ـ النوم والأرق والأحلام: بين الطب والقرآن: دار المنارة جدة. (الطبعة الثالثة).
١٧ ـ الأسودان: التمر والماء: دار المنارة جدة. (الطبعة الثالثة).
١٨ ـ أسرار الثوم والبصل في الطب الحديث: مكتبة السوادي جدة، دار القلم دمشق، دار البشير جدة. (الطبعة الثالثة).

١٩ ـ معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي: مكتبة السوادي جدة، دار القلم دمشق، دار البشير جدة. (الطبعة السادسة).
٢٠ ـ الشفاء بالحبة السوداء بين الإعجاز النبوي والطب الحديث: مكتبة السوادي جدة، دار القلم دمشق، دار البشير جدة. (الطبعة السادسة).
٢١ ـ أطباء الغرب يحذرون من شرب الخمور: دار القلم دمشق، دار البشير جدة.
٢٢ ـ حذار حذار من هذه الكتب: دار القلم دمشق، دار البشير جدة.
٢٣ ـ الرضاعة من لبن الأم: مكتبة السوادي جدة. (الطبعة الثانية).
٢٤ ـ أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث: مكتبة السوادي جدة. (الطبعة الثانية).
٢٥ ـ كيف تربي أبناءك في هذا الزمان: دار القلم دمشق، دار البشير جدة.
٢٦ ـ شبابك كيف تحافظ عليه: دار القلم دمشق.
٢٧ ـ أسْعِد نفسك وأسْعِد الآخرين: دار القلم دمشق.
٢٨ ـ قلبك بين الصحة والمرض: دار البشير جدة.
٢٩ ـ الصيام بين الطب والفقه: بالاشتراك مع د. محمد علي البار.
٣٠ ـ دليلك إلى القثطرة القلبية: بالاشتراك مع د. وقار أحمد ود. خالد الشيبي.

## كتب باللغة الإنجليزية

31 - Hope Heartcare Handbook: Manchester Free Press, Manchester, 1987.
32 - Hand Book of Coronary care: Blackwell Scientific Publication London, 1990.
33 - Patient's Guidlines to Heart Disese: Questions and answers. (with Dr Fawaz Akhras). Dar Almanara, Jeddah 1997.

وله عشرات المقالات والأبحاث في أمراض القلب والعناية المركزة نشرت باللغة الإنكليزية في أشهر المجلات البريطانية والعالمية. ومئات المقالات التي نشرت في المجلات والصحف العربية.

• • •